

# دُعا کا دسترخوان

2014

مئی

WWW.PAKSOCIETY.COM





BAKE  
PARLOR

# بیکے پارلر

## گلک اینڈ ون

### کونٹیسٹ

2 in 1

مسالکس + میکرولی

#### بیک پارلر مزے دار Menu

##### Snack Parlor

- سوپر میکرولی
- چائے میکرولی
- اٹھالی آتش میکرولی
- کباب میکرولی
- BBQ Parlor
- بھگت میکرولی
- باربی کیڈ میکرولی

##### American Parlor

- سیون اسپرٹ میکرولی
- مہلہ ہال میکرولی
- بکون میکرولی
- ٹیچا میکرولی

##### Italian Parlor

• لازانیہ

##### Desi Parlor

- ہالٹی میکرولی
- بریانی میکرولی
- انپاری میکرولی
- مٹھر میکرولی

##### Russian Parlor

• شاکشک میکرولی

##### Chinese Parlor

- حات اینڈ سارو روڈ
- بکون میکرولی
- بکون چائون میکرولی
- بکون چورین



بیک پارلر شکر گزار ہے ان تمام صارفین کا جنہوں نے بیک پارلر گلک اینڈ ون کونٹیسٹ میں حصہ لیا اور مبارکباد پیش کرتا ہے جیتنے والے تمام خوش نصیب صارفین کو۔

#### Mega Prize Gold Biscuit

- عاصمہ (کراچی)
- نادیہ نسرین اختر (اسلام آباد)
- تمسلیہ (لاہور)
- ضعیفہ شکور (فیصل آباد)
- زرناب سعادت (کراچی)



#### پانچویں قرعہ اندازی میں انعامات جیتنے والے خوش نصیب

##### Gift Hamper

- میڈ میو (میرپور)
- میڈ میو (میرپور)
- میڈ میو (میرپور)
- میڈ میو (میرپور)
- میڈ میو (میرپور)
- میڈ میو (میرپور)
- میڈ میو (میرپور)
- میڈ میو (میرپور)

##### Q Mobile E-70

- شری (لاہور)
- شری (لاہور)
- شری (لاہور)
- شری (لاہور)
- شری (لاہور)
- شری (لاہور)
- شری (لاہور)
- شری (لاہور)

##### Microwave Oven 115

- سید محمد (فیصل آباد)
- سید محمد (فیصل آباد)
- سید محمد (فیصل آباد)
- سید محمد (فیصل آباد)
- سید محمد (فیصل آباد)
- سید محمد (فیصل آباد)
- سید محمد (فیصل آباد)
- سید محمد (فیصل آباد)

##### Westpoint Fryer

- سید محمد (فیصل آباد)
- سید محمد (فیصل آباد)
- سید محمد (فیصل آباد)
- سید محمد (فیصل آباد)
- سید محمد (فیصل آباد)
- سید محمد (فیصل آباد)
- سید محمد (فیصل آباد)
- سید محمد (فیصل آباد)



Westpoint



# فہرست

## میرے بچپن کا دن

78 بچہ سادہ کیٹوس ہے

## تعلق خاطر

77 خدا آپ کا حامی و ناصر ہو

## لائٹ کیمرا ایکشن

80 مہرین راجیل

## گھر داری

84 مٹائی گھر کیسا ہوتا ہے

85 گھر آنگن اور در پہ نئے موسم کے سنگھار

88 ٹینگ شوئی... آرائش بھی علاج بھی

87 ان کشتی پر چھٹی ہے

88 کچن گارڈننگ کی جدید روایت

## ریستوران ریویو

89 استنبول نہ چاہیے

## کشیہ کاری

90 ایپلک ورک آسان



## سیر و سیاحت

بچوں کی تفریح گاہیں



## سلیپیٹ سیکشن

### مدرز کے آتش کشی

- 36. ہنگوئیں اور کرلا بھجی
- 37. پٹلی بھجی
- 38. شرب چائے میں ہونگ گوشت
- 39. چائے میں پوٹو سلاڈ کرتے
- 40. اسٹیک ڈی الفریڈ
- 41. کلاب جاسن

### ریگور سیکشن

- 44. پٹلی بھجی اور سار کریم
- 45. اسٹیک بھجی
- 46. چکن اور پٹیک
- 47. بہاری کوٹنے
- 48. پٹلی بھجی
- 49. پٹن اچیل کو کوندہ سٹریٹ
- 50. اٹالین سوپ
- 51. قحطی شرب سوپ
- 54. چکن بھجی اور سٹریٹ
- 55. پٹن آٹلیٹ
- 56. چکن پارسلو
- 57. آم بھجی
- 58. بھجی کریم
- 59. آٹو بھجی
- 60. دم بھجی
- 61. پٹلی گوشت
- 62. بھجی مرغ
- 63. کافی برادلی ٹرائل
- 64. چائے بھجی
- 65. ہونگ اسٹیک بھجی (دھجی بھجی)



## مدرز کے

- 12 پٹلی مدرز کے
- 14 سایہ رحمت... میری ماں
- 16 مدرز کے... کوکک آئیڈیاز
- 18 ہیفو کیسے بنائیں گے مدرز کے

## کالہ صحت کا خزانہ

- 20 ہری بھری پوٹی
- 22 حیات بخش حیاتیں
- 24 امرو دیتا نہیں چھوڑیں
- 28 سبزیوں کا کھانا تو ڈھنسل کیوں چھوڑیں؟

## آپ کا ڈاکٹر

28 ڈاکٹر کو جسٹ اسماء مقصود

## صحت عامہ

- 30 ڈاکٹر کب مہر صحت ہو سکتی ہے؟
- 32 ماؤں کی تولیدی صحت
- 34 نئی طبی ایجاد

## مسائل سائل

- 10 اداسیہ
- 11 آپ کی رائے
- 82 ڈاکٹر ایڈوانسری
- 91 غزل
- 92 افسانے
- 94 شہر نامہ
- 96 ریویو
- 98 ستاروں کی محفل

## سیر زبیا

- 71 بروج... لباس کا آرائشی ریویو
- 72 کیوں نہ دلوں کو آپ ڈیٹ کیا جائے
- 73 اسٹیشن ہیز اسٹائل اپنا کیں
- 74 آئیے کیٹ آئیڈیاز بناتے ہیں



# اداریہ

قیمت 140 روپے شمارہ نمبر 39، مئی 2014



محفوظ قارئین! السلام علیکم

اس مرتبہ ادا یہ لکھتے ہوئے اپنے سامنے ڈھیروں ڈھیر غلوں و کچھ کر جو خوشی ہو رہی ہے وہ سب سے زیادہ اب تک جوڑا اللہ نے محنت کی جتنی ہاں اپنے قارئین میں صحت کا شعور اجاگر کرنے کی کوشش۔ اس شمارے کو پسند کرنے کا مطلب ہی یہ نکلا ہے کہ ماشا اللہ ہمارے قارئین صحت کے بارے میں نہ صرف بنیادی باتوں کے بارے میں جان گئے ہیں بلکہ ان کی آراء کی روشنی میں جو شمارے میں تبدیلیاں کی گئی ہیں انھیں بھی زبردست پذیرائی دی ہے۔

۱۰  
۱۱  
۱۲  
۱۳  
۱۴  
۱۵  
۱۶  
۱۷  
۱۸  
۱۹  
۲۰  
۲۱  
۲۲  
۲۳  
۲۴  
۲۵  
۲۶  
۲۷  
۲۸  
۲۹  
۳۰  
۳۱  
۳۲  
۳۳  
۳۴  
۳۵  
۳۶  
۳۷  
۳۸  
۳۹  
۴۰  
۴۱  
۴۲  
۴۳  
۴۴  
۴۵  
۴۶  
۴۷  
۴۸  
۴۹  
۵۰  
۵۱  
۵۲  
۵۳  
۵۴  
۵۵  
۵۶  
۵۷  
۵۸  
۵۹  
۶۰  
۶۱  
۶۲  
۶۳  
۶۴  
۶۵  
۶۶  
۶۷  
۶۸  
۶۹  
۷۰  
۷۱  
۷۲  
۷۳  
۷۴  
۷۵  
۷۶  
۷۷  
۷۸  
۷۹  
۸۰  
۸۱  
۸۲  
۸۳  
۸۴  
۸۵  
۸۶  
۸۷  
۸۸  
۸۹  
۹۰  
۹۱  
۹۲  
۹۳  
۹۴  
۹۵  
۹۶  
۹۷  
۹۸  
۹۹  
۱۰۰

جہم امید کرتے ہیں کہ ہمیشہ کی طرح یہ شمارہ بھی آپ کی معیار پر پورا اترے گا۔ اس شمارے کو اپنی کلیکشن کا حصہ بناتے ہوئے اس کے بارے میں ہمیں اپنی رائے سے ضرور آگاہ کیجیے گا اور اپنی دعاؤں میں اللہ الہدو اور تیری سروس کو بھی یاد رکھیں۔

سر ورق کتبہ

پیشتر  
ڈالڈافوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ

شاہین ملک

کرمی اینڈ اسٹیٹ پروڈکشن کمپنیز  
عمران فاروق

ماہر کینٹنگ پیپر  
غلی و سی

0300-2184884

پوستری (۱۹۷۷)

شیخ متقی احمد

0300-2275193

### خط و کتابت کا پتہ:

REVELATION INC.

210، 2nd فور، گلشن سیکر، خیابان روی،

بلاک نمبر 5، مینشن، کراچی (75600)

ای میل: [dkd@revolutioninc.co](mailto:dkd@revolutioninc.co)

فون نمبر : 021-35304425-6

021-35304427 : فیکس



ڈاکٹر ایڈوانٹری سروس

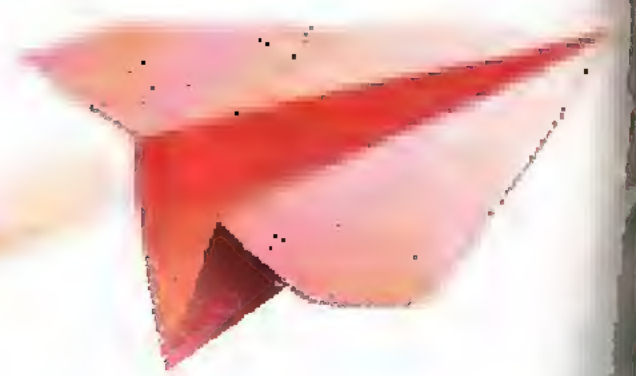
ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

۱۲۵۔ مادہ ۱۱۱۱ کا دسترخوان میں شائع ہونے والی تمام تحریروں کے جملہ حقوق اشاعت بحق مندرجہ بالا قس میں تحریری اجازت کے بغیر اللہ کا دسترخوان میں شائع ہونے والی کسی تحریروں کے کسی حصے کو نہ تو شائع کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی کسی اور جگہ میں پیش کیا جاسکتا ہے۔ خلاف ورزی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جاسکتی ہے۔

واللہ اکبر سرخون کے حقوق بہادر مشر و قریب ملک والہ الفوائد (پراسیویٹ) لیجنڈ محفوظ ہیں۔ کسی خلاف ورزی کی صورت میں ادارہ قونوقی چارہ جوئی کا حق رکھتا ہے۔ واللہ اکبر سرخون جناب اسامہ محمود خان قونوق (چائٹر اسٹے نورانی) جنگ اینڈ جیکوٹنگ انڈسٹری سے چھو کر شائع کیا۔



# اپنی رائے

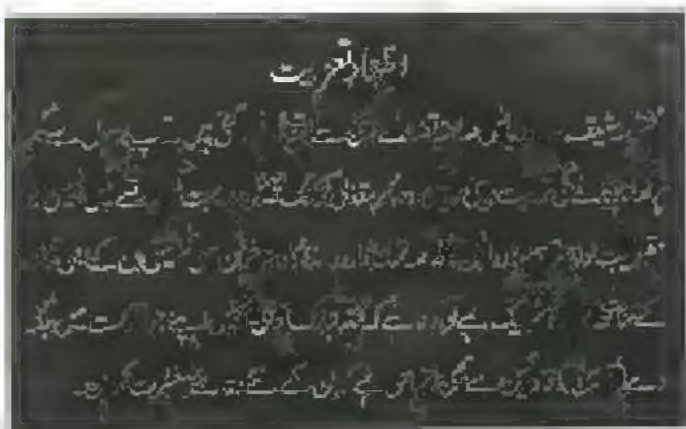


ڈالدا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالدا ایڈوائزر کی کا اپنے قارئین سے یہ رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

فرش کا مسئلہ حل کیا، آپ نے گھر بنانے کے بعد جب کبھی دوست چھوٹے بچوں کا خیال آئے تو فوٹو گت تبدیل کی جا سکتی ہے۔ میں نے ڈالدا کے پہلے ہی کسی شہرے میں فرش سے تعلق چڑھا تھا تب سے میرا وہ تھا کہ کم از کم ڈالدا تک وہم کا فرش ضرور لٹکا کر ہاؤس کی اب مجھے بار بار فرش کا آئیڈیا آپ کے سامنے سے ملا ہے اور میں نہیں بخاری، وہی اس کے عمارت و فاسٹو چھٹن چھٹن سے پڑھتی ہوں۔

ریسپیچر نے لکھی بازی بہت سے کونٹریکٹ میگزینز نظر سے گزرتے ہیں مگر ڈالدا کا دسترخوان اپنی شاندار ریسپیچر کی وجہ سے سب سے متاثر نظر آتا ہے۔ صحت کا خزان میں گرین وائٹس اور فرمیش کولڈ سا اور ہر ادا گوشت بہت خوبصورت لگیں تو صحت سے انہیں نرالی کیا۔ ڈالدا جواب نہیں آپ کا

اس بار ریسپیچر نہایت اعلیٰ تھیں بچوں کے ساتھ ساتھ دوسرے خوں خاص کی ریسپیچر کا جواب نہیں۔ سب سے اہم بات یہ ہے کہ آپ بہت اچھے کھانے والے لکھنا میں ریسپیچر لکھتی ہیں۔ آپ سے درخواست ہے کہ کھانا پکائی جاتا بھی سکھائیں خاص کر، ڈالدا وغیرہ۔



”ضروری بات“ ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء، مشورے اور کوششوں کے لئے برا کب اور ہمیں کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تبدیل سے مشکور ہیں۔

کا سیر حاصل اور بہترین تھا کیونکہ ہمارا یہ مسئلہ ہی طرح حل ہوا ہے۔ شکریہ ڈالدا! شہید ہنٹر...

ڈالدا اولیہ آکل کی علمی حیثیت میں اکثر پتیس اور ایکسٹرا رومن میں فرق کو نہیں سمجھ پاتی تھی۔ آپ نے صحت کے خزانے میں اس قیمتی آکل کے بارے میں تفصیل شائع کر کے اچھا کیا۔ آہ، مقصود... فوجی ٹیکہ

بچوں کا بڑا مسئلہ ہوا حل محترمہ صفیرہ ہاؤس میں صاحب نے جوڑوں کے خاتمے کے بارے میں بہت شاندار اور معلوماتی مضمون رقم کیا۔ گرمیاں جیسے ہی شروع ہوئیں اور اشیائے کھانے کے بعد بچے اسکول جانا شروع ہوں گے تو ان سے سر میں میں جوڑوں کا بڑا نام شکایت ہے۔ آپ نے بہت اچھے انداز میں چند ٹیکے دے کر ہماری رہنمائی کر دی۔

روح زہا کے دلکش مضامین موسم بہار کو خوش آمدید کہیں اور خوش رنگ ملبوسات اور رتوں کے حوالے سے بہت اچھے صفحات مرتب کئے گئے اور چہرہ چاند کا درپے بھی اچھا لگا۔ خاص کر چھوٹے چھوٹے بچے نے نہیں دینے کا سلسلہ بہت اچھا ہے جسے سرسری انداز میں پڑھنے والے بھی فیض اٹھا سکتے ہیں۔

گھر داری رسالے کی جان ہے صحت کا خزانہ دلچسپ اور معلوماتی تزیین تھا۔ جس کی جتنی تعریف کریں کم ہے۔ مضامین اور ریسپیچر کے انتخاب میں آپ نے کمال کیا۔ فوٹو چکن ساس اور ڈورن چکن بہت اچھی ریسپیچر تھیں۔ مختلف بھی اور تصاویر میں بہت ہی شاندار لکھیں اس ویک اینڈ پر میں بھی وہاں بنانے جاری ہوں۔ دوسرا اہم شعبہ گھر داری میں وال پیپر ڈاؤن لوڈ کرنے سے بچنے میں چھٹاں کر دیں۔ اچھے مضامین تھے۔ مساندیاض... کوئٹہ



معلوماتی جریدہ ہے صحت کا خزانہ اور ایسی اچھی شکل و بنا اتفاق سے دونوں ہی میرے پاس ہیں اور معلومات میرا کمرے کا تسلسل بہت دلچسپ اور جامع رہا۔ ناشتے والا مضمون مجھے بچہ کے دیکھ گیا۔ ہم ایک صحت کے معاملے میں کتنی اوپر دانی پڑتے ہیں۔ اس کے بعد کون سا ڈائنٹ جان اچھا ہے، بہت معلوماتی مضمون ہے۔ مایہ نازانیت نو شین صاحب نے بھی تفصیل سے مضمون لکھا ہے جس کی سطر سطر دلچسپ ہے۔

ایکٹس دلچسپ تھے ذہنی کے بدلے ہر ”مموالت میں ہم صحت ہی کو اہمیت نہیں دیتے۔ آپ نے ٹاپ ہیلتھ میں چھوٹی چھوٹی باتوں کو بہتر انداز میں سمجھایا۔

یوگا کا آتی بہترین علاج ہے ناف چڑھنے یا ہارنے کے ارد گرد دور کی شکایت دور کرنے کے لئے ہم بہت پریشان رہتے تھے۔ گائنا کوا جسٹ صاحب نے وجوہات اور علاج دیا جس کے ضمن میں اہم معلومات مہیا کی۔ یہ مضمون صحت کے خزانے





نور مجسم

## سایہ رحمت... میری ماں

اللہ تعالیٰ کے بعد عورت قوم اور معاشرے کی خالق ہے

ماں سراپا شفقت، نور مجسم، سایہ رحمت، مہنکار اور مہربان ہستی... جس نے اپنے خون سے انسان کو پالا، جس کی گود گیارہ مسرت بنی۔ ہر انسان کے لئے جس کے پاؤں تلے جنت کی بشارت ملی، جس کی دعاؤں کو سچائی قوت ملی اور رب عظیم کو محبوب ہوئیں۔ جو شاہ سے فقیر تک جانے لکھیم ہے۔ کون ہے وہ ہستی؟... ماں صرف ماں انسانیت کی زبان پر سب سے زیادہ خوبصورت اور پیارا لفظ "ماں" ہے اور سب گہرا انجمن سے اگھتا ہے۔

ماؤں کا عالمی دن  
تاریخی تناظر میں...

ایک روایت کے مطابق قدیم یونان میں ماؤں کا عالمی دن دیوتا کی ماں Rhea کو خراج عقیدت پیش کرنے کے لئے منایا گیا تھا۔ جیسا میت کی ابتدائی زمانے میں ایٹنز سے پہلے رکھے جانے والے روزوں کے چھ تھے اتوار کو حضرت مریم کو خراج پیش کرنے کے لئے یہ دن منایا جاتا تھا بعد ازاں یہ دن تمام ماؤں کے لئے منایا جانے لگا۔ کہتے ہیں کہ ماؤں کے اس تہوار کو عالمی سطح پر قبول عام کی سند کینیڈا کی ایک اسکول ٹیچر میری ٹاولس ساسینا سے ملی۔ انہوں نے 1907ء میں یہ دن منانے کی بات بنیاد رکھی۔ اس کے بعد سب ایسا چاروں بھی اس دن کی اہمیت کو فروغ دینے میں سرگرم رہیں یوں پہلا اور باقاعدہ مدرز ڈے نے اپنی والدہ کے اعزاز میں منایا گیا پھر دنیا بھر میں مئی کا دوسرا اتوار سال کا مقبول ترین دن بنا۔ پاکستان میں بھی یہ دن پر جوش انداز میں منایا جاتا ہے۔ مختلف تقریبات اور سیمینارز منعقد کئے جاتے ہیں۔ گھروں میں ماؤں کو تحائف دینے کی رسم و ریت اب سنجیدگی سے پروان چڑھنے لگی ہے اس روز بچے اخبارات اور خیراتی اداروں کے ذریعے اپنی ماؤں کو خراج تحسین پیش کرتے ہیں اور یوں تو ہر روز ہی ماں کے دلوں سے بچوں کے لئے دعائیں اٹھتی ہیں مگر خاص اس روز نائیں بھی اپنے اندر ایک نیا عزم، حوصلہ اور مسرت محسوس کرتی ہیں۔









Happy  
Mother's Day

## مدرز ڈالے

کے لئے کوکنگ آئیڈیاز



### سیکڈ ڈرم اسٹیکس

دس سے بارہ چکن ڈرم اسٹیک کو بیکے بیکے کٹ لگائیں، انہیں لٹھے ہوئے پانی میں چار سے پانچ منٹ ملاں کر پھینکیں میں ڈال دیں۔ چھ سے آٹھ ہری مرچوں کو ایک گھنٹی ہرے دھنیے کے ساتھ ہارک ٹریس لیں اور اس میں نمک، لہسن، سفید مرچ، چائے کا نمک اور لیمن کا رس اچھی طرح ملا لیں۔ چکن ڈرم اسٹیک کا ہر حصہ لکھے سے مرینٹ کر لیں۔ انڈوں کو پینٹ کر ہلکا سا نمک اور سفید مرچ ملا لیں، میدہ اور ذیل روٹی کا چھوڑا لگ لگ کر کھائیں۔ میرینٹ کی ہوئی ڈرم اسٹیک کو پہلے میدے میں مدھل کریں، پھر گائیٹس ہوئے انڈے میں مدھل کریں اور ذیل روٹی کے چھوڑے میں اچھی طرح پھینک کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ لیمن کی 180C پر پندرہ سے بیس منٹ پہلے گرم کر لیں، پھر لیمن کے میں ایک کھانے کا چمچ والا کاکائے آئل کا ڈرم اسٹیک کو کھانے کے بیک کرنے کے بعد مزید منٹ بعد ٹرے کو تھوڑا سا ہار کٹال کر ڈرم اسٹیک کو پاٹ دیں۔ دس منٹ مزید بیک کرنے کے بعد لاپ کا گرل جلا دیں اور ڈرم اسٹیک کو ڈالنا کو کھانے آئل سے برش کر دیں، پانچ سے سات منٹ بعد سہری ہوئے پر نکال لیں۔

### سینڈ ویچ ہاؤس

سینڈ ویچ کو حسب پسند اسٹیک یا لنگ کے ساتھ بنا لیں اور مدرز ڈالے پر ماما کے لئے انہیں خاص طور پر ہاؤس کی شکل میں ترتیب دیں۔ اس کے لئے ایک صاف ستھرے چائے چمک بورڈ پر پیش کئے ہوئے آکڑوں کو پھیلا کر لگائیں اور ان پر سینڈ ویچ کو ترتیب سے لگاتے جائیں، اوپر سے جھت کو واضح کرنے کے لئے اوپر والی سلاکس پر مایو نیز لگا کر گاجر کے سلاکس لگا دیں۔ مگر کے سامنے کی طرف تھوڑا سا ذیل روٹی کا چھوڑا پھیلا کر ڈال دیں اور آس پاس ہارک بیک کئے ہوئے پارسلے کو کھاس کی طرح پھیلا کر لگائیں اور گاجر کے پھولوں سے اس خوبصورت گھر کو سجا دیں۔ اس خوبصورت سینڈ ویچ ہاؤس کو دیکھ کر اور پھر کھا کر پارٹی کا لطف دو ہالا ہو جائے گا۔

### فسروزن سلاڈ

یہ خوبصورت اور غذائیت سے بھرپور سلاڈ مدرز ڈالے پر انہی کے لئے بہترین تحفہ ہوں گا۔ اس کو بنانے کے لئے اپنے پسند کے پھل اور سبز یوں کے چھوٹے چوکور ٹکڑے کر لیں اور انہیں ایک پیالے میں ڈال کر ان پر لیمن کا رس چھڑک دیں۔ آدھی پیالی پانی میں ایک کھانے کا چمچ چینی ڈال کر تین سے چار منٹ درمیانی آگ پر پکائیں اور اس میں فوڈ کلر ملا لیں۔ ایک چمچ جیلٹن پاؤڈر کو دو کھانے کے چمچ پانی میں چھڑک دیں۔ چھوٹے پر اہلتا ہوا پانی رکھیں اور اس میں جیلٹن والا پیالہ رکھ دیں تاکہ وہ اچھی طرح پکھل کر مل ہو جائے۔ اسے چینی والے پانی میں ڈال کر تیزی سے ملائیں اور ساتھ ہی سبز یوں اور پکوانوں کے ٹکڑے شامل کر دیں۔ اس کیکر کو خوبصورت چھپ کے پیالے یا انفرادی چھوٹے پیالوں میں ڈال دیں اور ٹھنڈا ہونے کے لئے فریج میں رکھ دیں۔



منانے کا اہتمام کیا جاتا ہے۔ ان میں ڈالدا ایکسپریس مام ایوارڈ کے لئے اسکول کے پیارے پیارے بچوں نے اپنی ماؤں کی مہارت اور یادگار واقعات پر مشتمل پیغامات بھیج کر شرکت کی اور منتخب پیغامات بھیجنے والے بچوں نے اپنی ماؤں کے لئے تحائف حاصل کئے تو کبھی ڈالدا ایڈوائزری سروس کی فری ہیلپ لائن پر ماں کے لئے اپنے جذبات کا اظہار کرنے کا سلسلہ شروع ہوا تو فینے معنوم بچوں کو جو انہوں دھاندہ داری سے لے کر پیشہ ورانہ خدمات انجام دینے والی خواتین اور بزرگوں تک نے اس انداز سے اس سلسلہ کی پذیرائی کی کہ جس کی مثال نہیں ملتی۔ اسی طرح 'ڈوٹ آپ کا' پروگرام میں بذریعہ ٹیکسٹ ملک کے گوشہ گوشہ سے ہر عمر کے افراد نے شرکت کی اور ڈالدا کے ساتھ ملکر کائنات کی ہر ماں کو خراج تحسین پیش کیا۔

اگرچہ ہمارے گرامہ جود ہمارے عزیز والدین اور دوست احباب میں جتنے بھی لوگ ہماری زندگی کا حصہ بنتے ہیں ان سب میں صرف اور صرف ایک ہستی ہے جسے اپنی محنت، خدمت اور محبت کے صلہ میں کوئی توصیف، کوئی ستائش درکار ہی نہیں ہوتی۔ اپنی کسی ضرورت یا خواہش کے لئے کبھی کوئی تقاضہ نہیں کرتی۔ ماں اپنی مہربانیوں اور اپنے احسانات کا کبھی احساس نہیں دلاتی اور شاید یہی وجہ ہے کہ ہم میں سے اکثر افراد اکثر اوقات یہ جان ہی نہیں پاسے کہ ماں کو کس چیز کی ضرورت ہے تو ہمیں یاد رکھنا ہوگا کہ جب ہم بولنا نہیں جانتے تھے اپنی ضرورت اور پسند ناپسند کے اظہار کے قابل نہیں ہوئے تھے اس وقت وہ کون ہے جو ہماری ہر ضرورت وقت سے پہلے پورا کرنے، ہمیں سرد گرم سے محفوظ رکھنے اور ہمیں ہر طرح کا آرام اور خوشیاں ہم پہنچانے میں مصروف رہی۔ ہماری جانب بڑھتے ہوئے بردبار لگے تو اپنے وجود کی آہمال بنا کر ہماری حفاظت کی اور اپنی ضرورت پر ہماری ضروریات کو ترجیح دی۔ آج ہم جو بھی ہیں ماں ہی کی بدولت ہیں اور مانیں آج بھی اپنے ناقصاتوں کا ہمہ پیمائے ہماری ترقی، کامیابی، خوشحالی اور سلامتی کی دعا میں مانگتے ہیں مصروف ہیں ماں نہیں ہاتھوں میں جب تک توانائی کی دھن باقی رہتی ہے وہ ہماری خدمت میں مصروف رہتے ہیں۔ خیال رہے کہ کہیں ایسا تو نہیں کہ ہمارے پاس ان کے لئے وقت نہیں ہے یا بہت کم ہے اور ذرا دھیان دیں تو وقت واقعی بہت کم ہے۔ کہیں ایسا نہ ہو کہ دیر ہو جائے۔ ہمارے سروں پر ان کی تمام عمر کی ریاضت کا قرض ہے جسے اولاد کی بڑی سے بڑی قربانی اور خدمت بھی کبھی نہیں اتار سکتی بلکہ حقیقت یہ ہے کہ ماں کی ایک رات کی خدمت کا بدلہ اولاد کی ساری زندگی کی خدمت کے باوجود نہیں دیا جاسکتا۔ تو پھر اس موقع پر انہیں احساس دلا دیں کہ ان کی محنت راجیلاں نہیں ہوئی اور ہم ہر مل ان کے احسانات کی بدولت جیتے ہیں اور ہمارے ہر لمحہ پر ان کا حق ہے۔

نظروں کے سامنے سے گزرتے چلے جاتے ہیں پس لگتا ہے کہ وقت قسم سا گیا ہو۔ یادوں کے اس حسین جھرمٹ سے ماضی کے کئی ادوار اپنی جھلک دکھاتے ہوئے ہمارے چہروں پر ایک مبصوم ہی مسکراہٹ اور آنکھوں میں ہلکی سی نمی جا کر آن کی آن میں ٹوٹ جاتے ہیں اور اس مسکان کو بجائے دم برق رفتار زندگی کی دوڑ میں دوبارہ گم ہو جاتے ہیں۔ جس طرح مامتا کی چھاؤں ہر خوف اور فکر سے سبے یاد کر دیتی ہے اسی طرح ڈالدا گذشتہ ساٹھ برس سے زائد عرصہ سے کھانوں کو لذت و غذائیت اور

جہاں مامتا، بابا ڈالدا اس خوبصورت جیلے کی بازگشت جب بھی مامتوں سے نکلتی ہے یا دوست کے درپچوں سے حسین یادوں کی کرنیں مامتا کی شہزاد کا احساس لئے گویا نہیں اپنے حصار میں سمیٹ لیتی ہیں۔ ماں کے ہاتھوں سے چھوئے چھوئے لقمے کھاتے اسے ہر لمحہ پر ایک معصوم سوال کا پوچھنا ماں کی ہانپوں کے جھوٹے دھبے اور یاں ہمیں آرام دہ بستر پر سلا کر خود پر مجھے تک کاموں میں مصروف رہنا اور ایسے نجانے کتنے ہی واقعات



خاندان بھری بہتر صحت اور نشو و نما کو یقینی بنانے میں پورے غلوس اور لگن کے ساتھ مصروف عمل ہے ملک بھر میں بڑی تعداد میں بے شمار گھرانوں میں ڈالدا کی مصنوعات پورے استاد کے ساتھ نسل در نسل استعمال ہوتی چلی آ رہی ہیں ان پر اپنے پیادوں کی محبت، نشو و نما کامیابی اور خوشحالی کی خواہاں ہر ماں کا بھرپور ڈالدا کی اصل کامیابی ہے مٹی کے مہینے میں ایک خاص دن جس کا ہمیں سال بھر انتظار رہتا ہے۔ مدد دے ہے۔ ڈالدا کی جانب سے ماؤں کی عظمت کو خراج تحسین پیش کرنے کا یہ دن ہر مرتبہ ایک منفرد انداز سے



شیفر کیسے منائیں گے

مدرز ڈے

محبتوں کی سوغاتیں، پیار کی تہذیبیں  
کوئی دن، کوئی تہوار، کوئی لمحہ، کوئی برس، ماں کے بغیر مکمل نہیں ہوتا۔

شیف آمنہ خان

”سر پرانز گفٹ اب بھی تیار ہے۔“



یہ حالیہ برسوں میں شروع ہونے والی ایک رسم ہے اور میرے خیال میں انگریزوں کے ہاں بزرگوں کو نظر انداز کرنے اور ایک روز یاد کر کے خراج تحسین پیش کرنے یا تحفے قائل دینے کی روایت آگئی۔ ہمارے یہاں ابھی اخلاقی اقدار موجود ہیں۔ میں ہر روز دن میں کئی سوغاتیں ان سے بات کرتی ہوں۔ کوئی چڑھان کی دسترس سے دور ہوتی ہوں دراصل آج میں جو کچھ بھی ہوں ایک ماں کی دعاؤں اور تہذیب کی وجہ سے ہوں اور انہیں اس دن سے بٹ کر بھی سر پرانز گفٹ دیتی ہوں کیونکہ اللہ کے بعد ماں ہی کی ایک ہستی ہوتی ہے جو آپ کو دنیا کے سرد گرم سے بچاتی ہے اور اس کی دعاؤں اور کیڑی جہ سے آج ہم کچھ بنے ہیں۔ تو بھروسہ باری بھی سر پرانز گفٹ تیار ہے۔ ایسے میں آپ کو بتاؤں کہ ماں کی انجی تربیت ہر دوا دانا کی خدمات کا اعتراف ہر روز کرتی ہے جیسے میں کرتی ہوں۔



منیزے خالد



جوں سال اور پرکشش شیف منیزے خالد اب تعارف کی محتاج نہیں رہیں۔ مدرز ڈے کے موقع پر بطور خاص شکریہ کرتی ہیں اور ان کی اہلی جانتی ہیں کہ ”منیزے گھر سے باہر گئی ہے تو کسی کے ہاں یا تو کسی دوست کے ہاں ان کے لئے شکریہ کر رہی ہوگی یا ڈیر انکرنز جوڑا پسند کر رہی ہوگی۔ مشکل یہ ہے کہ گھر میں کوئی بات راز تو رہتی نہیں اس لئے وہ بھی کبھی انجیل کیک یا پزیا بھر سے ہمارے لاتی ہے اور ظاہر کرتی ہے کہ جیسے اسے مدرز ڈے یا ڈنٹس رپ۔ ہلا ایا وہ سوچ بھی کیسے سکتی ہے منیزے کی والدہ نے اپنے احساسات ہم سے شیئر کرتے ہوئے کہا کہ ہمارے وقتوں میں تو یہ دن منانے کی رسم نہیں تھی سانی کی سالگرہ یا ان کی شادی کی سالگرہ ہی In Event کرتی تھی جس میں ہم سارا دن ان کے لئے کچھ نہ کچھ کام کرتے تھے



اس دن ان کا دل نہیں دکھاتے تھے منیزے آج میری ایسی ہی دل داری اور خاطر تواضع کرتی ہے۔ مہنگا سا تحفہ خریدتی ہے۔ کوئی ماں بھی تحفہ دیکھ کے اولا کو دعائیں نہیں دیتی مگر ایک اپنے پن کا احساس اور محبت کی تہذیب برسوں تک ماں کو بڑھا نہیں ہونے دیتی۔“

سارہ ریاض

آپ ایک طویل عرصے سے کھانا پکانا سکھا رہی ہیں اور جب ٹیلی ویژن پر کوک ٹو کے قریب تو اب بھی شہرت پائی۔ آپ ایک کامل اجرام ہستی ہیں۔ آپ سے سیکھنے والے تھی شیفر آج اپنے شعبوں کے معرکے طور پر کھاتے ہیں۔ مدرز ڈے کے موقع پر ان کا کہنا ہے کہ ”میرا خیال کہ ان جیسے دنوں کی کبھی ضرورت تھی نہ ہے۔ دیکھ تو اب ہزاروں قسم کے دن منائے جاتے ہیں۔ ماں کی محبت، احترام اور عزت کیا ایک دن منانے سے ہی اجاگر ہوتی ہے؟ ہر گز نہیں یہ تو محبت کی ایسی امر غفل ہے کہ لاد کی روح کو وہ جو میں آپ ہی آپ بڑھے چل جاتی ہے۔ ہماری تہذیب ہی میں ایسے منظر موجود ہیں جو ہمیں ماں کے قریب رکھتے ہیں۔ میری والدہ کا انتقال بچپن ہی میں ہو گیا تھا کوئی دن خالی نہیں جاتا جب میں ان کے لئے ایصال شراپ نہیں کرتی یا ڈنٹس یا ڈنٹس کرتی اور میں خود تو ماں بنی نہیں اس لئے مجھے نہیں پتا کہ یہ دن کیسے منانا ہے۔“



دیکھ اگر میری اہلی ہوتی تو میں اپنے ہاتھوں سے ان کی کوئی پسندیدہ ڈش ”کر“ بدلے میں دعا نہیں لیتی“







## ہری بھری بوٹی

سدا بہار دھنیہ

ہر ادھنیہ دنیا بھر میں وسیع پیمانے پر استعمال ہونے والی مشہور ترین بوٹی ہے۔ اپنے منفرد ذائقے، خوشنما رنگت اور تیز خوشبو کی بناء پر تقریباً ہر کھانے میں دھنیہ کا استعمال کیا جاتا ہے۔ کھانے پکانے کے علاوہ یہ بوٹی صحت اور جلد کے حوالے سے بھی ان گنت فوائد رکھتی ہے۔ اگرچہ اس پودے کے تمام حصے کھانے کے لائق ہوتے ہیں لیکن چوں اور بیج کا استعمال بہت زیادہ نمایاں ہے۔ دھنیہ ضروری معدنیات اور وٹامنز حاصل کرنے کا شاندار ذریعہ ہے۔ فولاد سے بھرپور ہونے کی وجہ سے یہ سولگو مین کی سطح بڑھانے اور انہما یعنی خون کی کمی کا تدارک کرتا ہے۔

تیل کو بہترین اینٹی سپٹک کہا جاتا ہے جس کا استعمال منہ کے السر میں بے حد فائدہ دیتا ہے۔

### دھنیہ کا فیس ماسک

جلد کو نرم و ملائم رکھنے کے لئے آدھا کپ جو کا آٹا، ایک چمچائی کپ دودھ، ایک چمچائی کپ کچا ہوا کھیر اور مٹی بھر تازہ دھنیہ کو پیس کر لیں۔ اس مٹھر کو تقریباً 20 منٹ تک چہرے پر لگائے رکھیں اور خشک ہونے پر دھو لیں۔

### کیل مہاسوں کے لئے

کیل مہاسوں سے نجات کے لئے ایک چائے کا چمچ لیمن گر اس، دھنیہ اور کیو ماس کو پین میں ڈالیں اور پھر اس پر کھولنا، دھانی ڈالیں اور ایک گھنٹہ تک ٹھنڈا ہونے دیں پھر ان تمام چیزوں کو پیس کر کے نرم سا پیسٹ بنالیں۔ اس پیسٹ کو 20 منٹ تک چہرے پر لگائے رکھیں پھر نیم گرم پانی سے دھو لیں آخر میں چہرے پر عرق کا آب کے چھینٹے ماریں۔

### فیس اسٹ ماسک

مٹی بھر تازہ دھنیہ دھو کر دواؤں کی مدد سے، آدھا کپ جو کا آٹا لے کر ان تمام اجزاء کو اچھی طرح پیس کر لیں۔ اب منہ دھونے کے بعد اس پیسٹ کو چہرے پر لگالیں اور 10-15 منٹ کے بعد جب ماسک سوکھ جائے تو چہرہ دھو لیں۔

2 چائے کے چمچ دھنیہ کا جوس اور ایک چائے کا چمچ لیمن گر اس ملا کر مات کو سونے سے پہلے، ہونٹوں پر لپ باس کی طرح لگالیں اور آدھی صبح نئی سے صاف کر لیں۔ چند دنوں کے استعمال سے ہونٹ گلابی اور نرم و ملائم ہو جائیں گے۔ روزانہ لپ اسٹک کے استعمال سے ہونٹوں پر پڑنے والے لکڑھات بھی نکل دو جائیں گے۔

سلج کو کم کرتا ہے۔ کھانسی، ملق کے درم اور دسے میں دھنیہ کے کچکے پتے چبانے مفید ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ دھنیہ ہانسیے میں مدد دیتا ہے۔ خاص طور پر جب دھنیہ کے پتوں کو گرم پانی کے ساتھ استعمال کیا جائے تو نفاذ کو بہتر کرنے اور معدے میں گیس بننے کے عمل کو روکتا ہے۔ سبز دھنیہ خامروں اور ہانسی جوں یعنی انزائمز کے مناسب اخراج میں مدد دیتا اور بھوک کی کمی دور کرتا ہے۔

خوشبو دار دھنیہ کا استعمال کیا جائے تو یہ مٹانے کے انکشیٹو کو روکنے میں مدد دیتا ہے۔ بیکٹیریا اور فنگس پر اینٹی بیکٹیریل اثرات مرتب کرتا ہے۔ جلدی مسائل میں جلدی پاؤڈر کے ساتھ دھنیہ کا استعمال مفید ہے۔ دھنیہ اینٹی (کیل مہاسوں) کو کم کرتا ہے۔ ایکڑ یا خشکی اور انکشیٹو سے بھی تحفظ فراہم کرتا ہے۔ آغوش چہم

میں بھی فائدہ دیتا ہے۔ خشک اور جھنساوا دھنیہ جسے مصالے کے طور پر استعمال کیا جائے مختلف اینڈز مثلاً Linoleic،

Palmitic، Ascorbic اور Steric کی موجودگی کی وجہ سے اسے کولیسٹرول کو بڑھانے اور جسم سے خراب کولیسٹرول کو گھٹانے میں مدد دیتا ہے۔ اس کے علاوہ دھنیہ کا استعمال پاراموز کے اخراج کو بہتر بنانے اور نفسوس ایام میں ہونے والی بدھلی کو روکنے میں مدد دیتا ہے۔ دھنیہ کے بیجوں سے نکلنے والے

دھنیہ میں موجود مکینیکلیم اعصابی نظام کو مناسب اور بالکادہ طریقے سے فعال رکھتا ہے اور بڑیوں کی طاقت بڑھاتا ہے۔ دھنیہ کا جوس دھن A, B, C کے علاوہ قاتلوں، بیکٹیم، فاسٹو ٹیڈرٹس اور فلیوڈو ایڈل حاصل کرنے کا قدرتی اور مہتر ذریعہ ہے۔

دھنیہ اینٹی آکسیڈنٹ خصوصیات رکھتا ہے۔ صحت مند جسم کو فروغ دینے اور دل سے متعلق خطرات کی روک تھام میں مدد دیتا ہے۔ مٹا پنے اور ذیابیطس کے لئے بھی حیرت انگیز طور پر کام کرتا ہے مگر ظاہر ہے کہ طبییہ امراض میں علاج کو دوا کے ذریعے ہی کیا جاتا ہے لیکن جہاں غذا کی فعالیت کا سوال ہو تو دھنیہ کھانا اچھا ہے۔ یہ چربی کو کم کر کے وزن گھٹانے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔ جب دھنیہ تازہ اور کچا کھایا جائے تو یہ شکر کی







وٹامنز B12 کسی خراب تانی ذریعے سے حاصل نہیں ہو سکتا کیونکہ یہ سبز ہی جات

• بروکونی، اوکرا، گوجی، ٹھٹھل، مسیت، پالک، وریائی، چنر (سب ایک سدا بہار پودا ہے جو بچے پانی میں اکتا ہے جس کی چرچری پٹاں سلاو بنانے کے کام آتی ہیں)

ہو کر صحت بحال رکھتے ہیں۔







## امروہ قیمتا مہنگا نہیں

قیمتی خواص ضرور رکھتا ہے

امروہ کسی بھی رنگ کا ہو سرخ یا سفید یہ نہایت مفید اجزاء اور ذائقے پر مشتمل ہوتا ہے۔ سال میں دو مرتبہ آنے والا یہ پھل ہر دو موسموں کے لئے عمدہ خواص رکھتا ہے۔ سردیوں میں نزلہ کھانسی اور موسم بہار اور اوائل گرمیوں میں قوت ہاضمہ، پیٹ کے کیڑوں، منہ کے چھالوں اور کو لیسٹرول کم کرنے کے لئے اچھائی مفید پھل ہے۔

اور یاد رکھیں کہ قبض کو ام لا امراض کہا گیا ہے۔ یہ بڑی آنت کے افعال میں بد نظمی لانے کا باعث ہوتا ہے۔ کچے ہوئے پھل کو بہت دیر تک رکھا رہنا درست نہیں اس میں فوراً ہی میکسیر یا پیسٹ ہو جاتے ہیں اگر کبھی یہ صورت حال پیش آ جائے تو امروہ کو چھری سے کاٹنے کے بجائے ہاتھ سے توڑیں یا کھڑا سفید رنگ کا سامنے ہی خٹراتا جائے نکالت تلف کر دینا بہتر ہے۔

ڈیا بیٹس کے مریض بھی امروہ اور اس کا رس استعمال کر سکتے ہیں۔ خاص کر خون میں بڑھ جانے والی شوگر کے لئے امروہ مفید پھل ہے۔

یہ ہاضم پھل ہے۔ روزمرہ کی غذا لینے کے بعد اور اگر سرخ کھانے کھائے ہوں تو خاص اس وقت امروہ کھالینا بہت مفید ہے۔ ہائے کافوریت ملتی ہے۔ آنکھوں کا کھام درست رہتا ہے۔ اچھا رہ نہیں ہوتا بلکہ بھوک کھلتی ہے اور معدے کا بھاری پن نہایت ہو جاتا ہے۔ جگر کو بھی غنی توانائی ملتی ہے۔

100 گرام امروہ کے اہم غذائی خواص

پانی	76 گرام
پروٹین	1.6%
کلیشیم	0.1%
چکنائی	0.2%
ٹانہ ورس	0.4%
فولاد	1 ملی گرام
دائمن- C	100-300 فی گرام
پوٹاشیم	0.5%

امروہ آپ کو بہترین دیکھن بھی

اس کے گودے کا پیسٹ بنا کر ماسک کے طور پر لگائیے یا پتوں سمیت گوہا پ میں پکا کر خشک کر کے چہرے پر لگائیں۔

10 منٹ بعد دھو لیں۔ دیکھئے کیا اس سے پہلے چہرے پر ایسا نکھار اور چند کی قدرتی چمک جو تھیں تو کچھ دوسری اس سونامی سے کیوں نہ فیض اٹھائیں۔

ساتھ استعمال کر کے دسے اور اگر جی سے بچاؤ کی تدبیر کی۔ حکماء خالی پیٹ امروہ کھانے سے روکتے ہیں وہی طرح کچا امروہ بھی نہیں کھانا چاہئے اگر گھر میں آجائیں تو انہیں دھو کر خشک کر لیں اور آنے کے کسٹر میں دبا دیں یہ آم کی طرح پکنے میں بہت دن نہیں لگاتے۔ کچا امروہ قبض کرتا ہے

امروہ کے پتے بھی ادویات بنانے میں استعمال ہوتے ہیں اور حکماء یونانی ادویات میں انہیں استعمال کرتے ہیں۔ امروہ کو دھو کر اس کی قاشیں بنائی جائیں اور سیاہ مرچ ہلکی بھر نمک کے ساتھ استعمال کیا جائے تو ہضم پیٹ پر نہیں جتا۔ کچھ خواتین نے امروہ کو آٹے پر ہلکا سا بھون کر مرچ اور نمک کے

## امروہ کی جیلی

اجزاء:

ایک کلو	امروہ
حسب ضرورت	چینی
آدھا چائے کا چمچ	سرخ فوڈ کلر
تین کھانے کے چمچ	لیمون کا رس

ترکیب:

1. اچھی کوالٹی کے تازہ لیمن کے پے ہوئے امروہ کے رس صاف دھو لیں  
2. پھر اس کی قاشیں اس طرح سے کاٹیں کہ درمیان سے بیج والی تنطلی ٹھیکہ ہو جائے

3. اس میں ایک چالی پانی ڈال کر صاف سترے شین لیس اسٹیل کے ٹین میں پکنے کے لئے رکھ دیں

4. ڈھک کر ملکی آٹے پر پکاتے ہوئے جب امروہ اچھی طرح گل جائیں تو اسے کھڑی کے چمچ سے بھرت لیں اور چوبے سے اتار لیں

5. اس گودے کو چالی سے ناپ لیں اور برابر مقدار میں چینی ڈال کر دوبارہ سے پکنے رکھ دیں اس میں فوڈ کلر بھی شامل کر دیں

6. ہلکی آگ پر اتنی دیر پکا لیں کہ شیر دھپکا ہو جائے گا۔ چوبے سے ابھر کر خشک کر لیں اور آخر میں لیمن کا رس شامل کر کے صاف خشک ہو کر خشک کر لیں





## سبزیاں کھائیں تو ڈنٹھل پتے کیوں چھوڑیں؟ اصل میں یہی تو ہیں سپر فوڈز...

سبزیوں کے فوائد ہم اکثر ان صفحات میں بتاتے رہتے ہیں کہ آج بات ہو جائے ان کے ڈنٹھلوں اور پتوں کی یہ نہ کہیں کہ بھلا یہ بھی کوئی کھانے کی چیز ہیں ہیں دراصل ان میں معدنیات اور وٹامنز موجود ہوتے ہیں جنہیں آپ بے کار سمجھ کر طبعاً کر دیتی ہیں انہیں بھی تراشیں، دھوئے اور پکائیے انہی سبزیوں کے ساتھ ساتھ اور قدر کیجئے ان سپر فوڈز کی کیونکہ یہ حیرت انگیز طور پر مزیدار بھی ہوتے ہیں۔

ہے لیکن اگر آپ سبزی والے سے فرمائش کیہ دیں گی تو وہ منڈی سے پتوں والی گاجر لے آئے گا کیونکہ ان پتوں میں پروٹین، معدنیات اور گاجر کے مقابلے میں چھ گنا زیادہ وٹامن C اور پوٹاشیم کا ذخیرہ دیتا ہے جس کے جب آپ کے جسم سے غیر ضروری پانی کا اخراج آسان ہو جاتا ہے۔ بلڈ پریشر بھی معتدل رہتا ہے اور خون بھی گاڑھا نہیں ہوتا نہ ہی پتھلیاں بنتی ہیں۔ گاجروں کو پتوں سمیت سلاڈ میں شامل کریں یا گاجر کی بجھیا بنا لیں یا گوشت میں بطور سائین استعمال کریں ہر انداز سے مفید ہے۔

**چندر کے پتے اور ڈنٹھل**  
چندر کے سبزی بھر پور اور ڈنٹھلوں میں ایک گلاس دودھ سے بھی زیادہ کالشیئم موجود ہے۔ دودھ بھٹم نہ ہو یا کبھی دستیاب نہ ہو تو اس سبزی سے کالشیئم کے حصول کا کام لیا جاسکتا ہے۔ چندر کے پتوں کا ڈنٹھل پالک میپا ہوتا ہے اور ان میں کیلوریز بھی انتہائی کم ہیں لہذا جب بھی چندر پکائیں ان کے پتے علیحدہ نہ کریں پکالیں۔

**شلیم کے پتے**  
یہ سبزی بوئی عمر کے ساتھ پٹائی کمزور ہو جاتی ہے لیکن اگر آپ سمجھتی ہیں کہ اس کا کوئی غذائی حل نہیں تو آپ غلطی کر رہی ہیں شلیم پتوں سمیت پکائی جائے تو آنکھوں میں پیدا ہونے والے سوتیلے سے محفوظ رہیں گی بلکہ اس کا خطرہ 30% فیصد کم ہو سکتا ہے۔ خواہ آپ شلیم کو گوشت کے ساتھ پکائیں یا بجھیا بنا لیں اس میں پتے ضرور شامل کریں۔

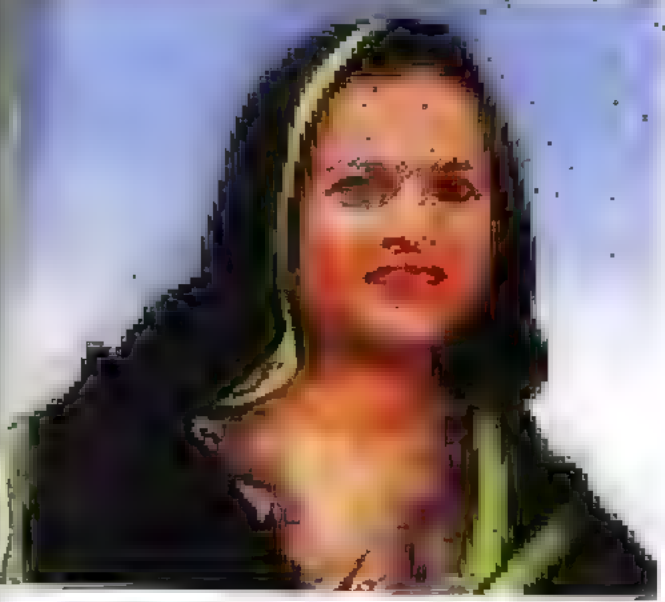
**گاجر کے پتے**  
عام طور پر گاجر پتوں کے بغیر کھینے آتی

**مولی کے پتے**  
مولی کے کرکرے پتوں کا ڈنٹھل کچھ تکھا ضرور ہوتا ہے مگر ان میں مولی کی نسبت چھ گنا زیادہ وٹامن C موجود ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ قدرتی ڈی ٹاکسی فائر ہوتے ہیں۔ انہیں کھانے والے بریسٹ کیسر سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ یہ لیوکیمیہ ختم کرنے میں بھی مددگار ثابت ہوتے ہیں اس لئے جب بھی مولی کی بجھیا بنا لیں یا سلاڈ پتے ضرور شامل کریں۔

**پھول گوہی کے پتے**  
یہ گوہی کی حلقی تہہ اور غلاف سا بنائے دیکھتے ہیں بالکل اسی طرح اسے کھانے والے کیسر جیسے مہلک مرض سے بچے رہتے ہیں وہ اس طرح کے گہری سبز رنگت کے باعث ان میں ایسے اثرات موجود ہیں جو جگر کی صفائی کرتے ہیں۔ جسم سے فاسد مادوں کا اخراج کرتے ہیں۔ گوہی پتے سمیت کھانے سے بریسٹ، پیڑھ والی اور چھوٹی آنت کے کیسر کی شرح کم ہونے میں مدد دیتی ہے۔ سالن بنائیں، سلاڈ بنائیں، سوپ میں ڈنٹھل باریک کر کے شامل کریں یا آٹھٹ میں صرف پتوں کو باریک کات کر استعمال کریں ہر طرح سے فائدہ مند رہیں گے۔ اگر آپ نے گھر میں مرغیاں پالی ہوئی ہیں تو انہیں کھانا کر ان کی شاد ار صحت کا جائزہ خود لے سکتی ہیں۔







## ڈایا پیٹولوجسٹ اساء مقصود کہتی ہیں

”ماں بننے کے لئے ذیابیطس پراچھا کنٹرول ضروری ہے“

شاہین ملک

وہ خواتین جو خواتین عوامل رکھتی ہیں یا جنہیں پہلے دوران حمل کی ذیابیطس ہو چکی ہو انہیں حمل کے ابتداء میں ہی گلوکوز پا کر (Glucose Tolerance Test) خون ٹیسٹ کروانے کے لئے کہا جاتا ہے اور اگر یہ ٹیسٹ ہو تو پھر 28 سے 28 ہفتہ پر دوبارہ کرانے ہیں۔ کچھ خواتین صرف غذائی پریش اور ورزش سے خون میں پریش ہوئی شکر کو معیاری کنٹرول سطح پر لے آتی ہیں لیکن اکثر خواتین کو انسولین انجکشن کی ضرورت پڑتی ہے۔

**ذیابیطس میں جٹا ماں کے بچے کو پیدائش کے فوراً بعد کیا خطرات ہو سکتے ہیں؟**

بچہ کی پیدائش پر بچہ کے کم شکر میں جٹا ہونے کے امکانات ہوتے ہیں لہذا بچوں کے امراض کے ماہر بچہ کی پیدائش کے ابتدائی چند گھنٹوں میں اس کا بغور جائزہ لیں گے تاکہ شکر کی مقدار انتہائی کم نہ ہونے پائے۔

**کیا ذیابیطس میں جٹا خواتین بچہ کو اپنا دودھ پلا سکتی ہیں؟**  
جی ہاں ذیابیطس میں جٹا خواتین بچے کو اپنا دودھ پلا سکتی ہیں۔ جتنے عرصے آپ بچے کو دودھ پلائیں گی بہتر ہے کہ اس دوران ذیابیطس کے کنٹرول کے لئے انسولین انجکشن کا استعمال کریں۔

**بچہ کی پیدائش کے بعد**  
دوران حمل کی ذیابیطس میں بچہ کی پیدائش کے بعد اکثریت کو ذیابیطس ختم ہو جاتی ہے۔ 6 سے 8 ہفتوں کے بعد ان خواتین کو دوبارہ 75 گرام گلوکوز پا کر (Glucose Tolerance Test) ٹیسٹ کروایا جاتا ہے تاکہ پتہ چلے کہ ذیابیطس صرف دوران حمل کی تھی یا اب بھی برقرار ہے۔ 1.5 فیصد خواتین میں یہ برقرار رہتی ہے۔

**حمل کے دوران ذیابیطس میں جٹا ہونے والی خواتین کو آئندہ کیا احتیاط رکھنی چاہئے؟**

ان خواتین میں 50 فیصد سے زیادہ امکانات ہوتے ہیں کہ ان کو آگے جا کر باقاعدہ مرض ذیابیطس ہو جائے لہذا ایسی خواتین کو ہر سال خون میں شکر کی مقدار چیک کروانا چاہئے۔ وزن کو معیاری سطح پر رکھیں کیونکہ مٹاپے کی وجہ سے جسم میں بٹنے والی انسولین خیر موثر ہو جاتی ہے اور ذیابیطس ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ باقاعدگی سے ورزش کریں۔ کھانے پینے میں معیاری اور متوازن غذا کا استعمال کریں تاکہ ذیابیطس لاحق ہونے کے امکانات کو کم سے کم کیا جاسکے۔ گلے حمل کے درمیان مناسب مقدار میں پانی بہتر ہے کہ دھ سے تین گھنٹوں پر کھانا کریں۔

کے افعال جانچنے کا ٹیسٹ ضرور کروائیں۔  
**حمل کے دوران اچھا کنٹرول کیا ہے؟**  
• خون میں شکر کی مقدار کسی بھی کھانے سے پہلے 90mg/dl اور کھانے کے دو گھنٹہ بعد 120mg/dl سے کم ہونی چاہئے۔  
• Hb A1c چھٹے تین ماہ کی شکر کا اوسط کنٹرول بتاتا ہے اس کی مقدار 6.5 فیصد سے کم ہو تو ذیابیطس کا اچھا کنٹرول کہلاتا ہے۔

**دوران حمل ذیابیطس کے خراب کنٹرول کی وجہ سے بچے کو کیا نقصانات ہو سکتے ہیں؟**

- دل میں پیدائشی نقص
- دماغ اور ریڑھ کی ہڈی میں نقص
- بچہ ضائع ہونے کا خطرہ
- مردہ بچہ کی پیدائش
- بچے کے وزن میں اضافہ (ساز سے تین گرام سے زیادہ بچہ کا وزن پیدائش کے وقت)

محترم اساء مقصود صاحبہ ماہر ذیابیطس ہیں اور بطور خاص ماں بننے والی خواتین کو زچگی کے دوران ہونے والی پیچیدگیوں کا علاج معالجہ بھی کرتی ہیں۔ آپ پاکستان ڈیابیطک ایسوسی ایشن سے وابستہ ہیں ان کی معتد بہ پیشہ ورانہ رائے خواتین کے لئے بہت مفید ہو سکتی ہیں لہذا توجہ دیجئے اپنی صحت کا ملہ پر۔  
ذیابیطس کا حمل سے تعلق دو طرح سے ہو سکتا ہے (1) ماں بننے کے ابتدائی مرحلے سے پہلے ذیابیطس میں جٹا (2) اس دوران ذیابیطس کی تشخیص بعض عرصوں میں سخت تیز ہر گھنٹہ اشت چاہتی ہیں تاکہ پیچیدگیوں سے محفوظ رہ کر بہترین مرق حاصل ہو سکے۔  
اگر آپ ماں بننے سے پہلے ذیابیطس میں جٹا ہیں اور ماں بننا چاہتی ہیں تو آپ کو بہت بچہ بل باتوں کا خاص خیال رکھنا ہوگا:

- اگر آپ ذیابیطس قسم دوم میں جٹا ہیں اور ذیابیطس کے علاج کے لئے گلیکولین استعمال کرتی ہیں تو اپنے ڈاکٹر کے مشورہ کے مطابق حاملہ ہونے سے تین ماہ پہلے گلیکولین کا استعمال ترک کر کے انسولین انجکشن لگنا شروع کریں۔ گلیکولین استعمال کرتے ہوئے اگر حمل ختم ہو گیا تو اس عرصے میں بچہ میں جٹا قحقی خالص پیدا ہو سکتے ہیں۔
- انسولین کی قسم دوم کے انجکشن شکر کا ماہر ڈاکٹر (Diabetologist) کے ہنگامہ پر صبح ناشتہ سے پہلے ہر دت کھانے سے پہلے دی جاتی ہے اور بعض وقت دن

**غذا کا چارٹ کیوں ضروری ہے؟**

ماں کے لئے ماہر تغذیہ سے غذا کا چارٹ بنانا چاہئے۔ یہ غذا چھٹائی، لکڑی، حبسیات، پھل اور سبز پتیوں پر مشتمل ہونی چاہئے۔ اس غذا کو تین بڑے کھانوں اور تین چھٹکے ناشتوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔  
چھٹی، گڑ، گلوکوز، سوٹ ڈرنکس، شربت، مشائیاں، پھلوں کے رس، ڈبے میں بند پھل، جام، کچپ، آئس کرائم، ڈھنڈا دودھ، پاؤڈر دودھ، سبھی، بکھن، پلائی، پرائے، مغزیائے بکھنی، ہماری، پراسے پر پوز کریں۔ کھانوں میں تھی کے بجائے Extra Virgin Olive Oil کا استعمال کریں۔ تمام سبزیاں اور دالیں استعمال کر سکتی ہیں۔

• دوران حمل ذیابیطس کے خراب کنٹرول کی وجہ سے ہونے والے بچے میں نوجوانی کی عمر میں موٹاپہ اور ذیابیطس کا مرض لاحق ہونے کا خدشہ ہوتا ہے۔

**کن خواتین میں حمل کے دوران ذیابیطس ہونے کے خدشات زیادہ ہوتے ہیں؟**

- یہ ذیابیطس عموماً حمل کے دوسرے حصہ میں ظاہر ہوتی ہے اور عموماً بچے کی پیدائش کے بعد ختم ہو جاتی ہے۔ مندرجہ ذیل خطراتی عوامل دوران حمل ذیابیطس کا باعث ہو سکتے ہیں:
- وہ خواتین جن کی عمر 30 سال سے زیادہ ہو۔
- قریبی خاندان میں مرض ذیابیطس کی موجودگی۔
- پچھلے بچوں کا پیدائشی وزن ساڑھے تین کلو سے زیادہ ہو۔
- پہلے کنی بچہ ضائع ہو چکے ہوں یا مردہ بچے کی پیدائش ہو۔
- پچھلے بچے میں پیدائشی نقص ہو۔

- میں تین سے چار مرتبہ بھی دی جاتی ہے۔ سب معائن حمل خون میں شکر کنٹرول کرنے کے لئے کچھ گلیکولین بھی دی جاتی ہیں ماہر بہترین علاج انسولین انجکشن ہی ہے۔
- جب تک آپ کی شکر کا کنٹرول اچھا نہ ہو آپ حمل سے احتیاط کریں۔
- دوران حمل خون میں شکر کی مقدار مختلف اوقات میں جلدی جلدی جانچنا ضروری ہے۔ اس کے لئے گلوکومیٹر کو فوراً خرید لیں اور دن کے مختلف اوقات میں اپنی شکر ٹیسٹ کریں اور ڈاکٹر کو ہر مہائے پر یہ چارٹ ضرور دکھائیں۔
- اگر بلاڈ پریشر یا گلوکولین کے لئے دوائیں استعمال کر رہی ہیں تو ڈاکٹر سے اپنی دوائیں ضرور چیک کروائیں کیونکہ ہو سکتا ہے کہ جو دوائیں آپ استعمال کر رہی ہیں دودھ کے لئے نقصان دہ ہو تو ڈاکٹر اس میں تبدیلی کر دے گا۔
- حاملہ ہونے سے قبل اور دوران حمل نو ٹک ایسٹ گلیکولین کا استعمال کریں۔
- نو ٹک ایسٹ کی کچھ میں جٹا قحقی نقص پیدا کر سکتی ہے۔
- گردوں کی پیچیدگی ہو تو اس کا علاج کروائیں۔
- دوران حمل آنکھ کے پردہ بصارت کا معائنہ Fundoscopy اور کروے



## ڈانٹنگ کب مضر صحت بنتی ہے؟

اگر آپ حال ہی میں ماں بنی ہیں تو...

خاص کر اس موقع پر جب کہ بچے کی پیدائش ہوئی ہے وزن کم کرنے کا خیال رو کر دیجئے۔ جب آپ کا بچہ قدرتی دودھ پر اٹھا کر رہا ہے اگر آپ نے سخت قسم کی ڈانٹنگ شروع کر دی تو بچے کو تمام غذائی اجزاء مناسب مقدار میں نہیں ملیں گے قدرت نے ان خواتین کے لئے ایسا نظام تشکیل دے دیا ہے کہ دودھ پلانے والی ماؤں کا وزن خود بخود کم ہوتا شروع ہو جاتا ہے حتیٰ کہ بچہ بھی تارل حال میں آ جاتا ہے۔

ایسے تمام تر غذائی اجزاء جو قدرت نے ماں کے دودھ میں شامل کئے ہوتے ہیں وہ ماں کی غذا ہی سے حاصل ہو سکتے ہیں اس لئے بہتر ہے کہ دودھ پلانے کے عرصے میں بھی میٹیم اور وٹامنز کے کیمیکلس کھائے جائیں ورنہ ایسا بھی دیکھا گیا ہے کہ خواتین کے دانت خود بخود گر جاتے ہیں چنانچہ یہ بات ذہن نشین کر لیں کہ اپنی ڈانٹ میں صحت بخش غذاؤں کے ساتھ ڈاکٹر کے مشورے کے ساتھ رضائی کیمیکل بھی لینا ضروری ہے۔

وزن کم کرنے کے لئے کھانے پینے کا بہت زیادہ پرہیز فوراً شروع کر دینا ٹھیک نہیں ہوگا البتہ متوازن غذا اور تین وقت کے کھانے کو چار وقت پر برابر برابر تقسیم کر کے ہر وقت توانا اور تروتازہ رہنا ممکن ہے۔

آپ کے لئے بہتر ہے کہ:

• سب سے پہلے کم پختی والی اور زیادہ کالہر والی غذاؤں کا استعمال شروع کریں۔ مثلاً گندم، جو، جینی کے لئے دجاجے اور کھجی کے آٹے کی روٹی، براؤن رائس کے علاوہ تازہ پھل اور ہر سے پتوں والی سبزیاں وغیرہ۔

• میٹا بارادام ضرور کھائیں مگر مقدار کم کر دیں مورگوں یا مرغی کی کھانی وغیرہ VTF یا پتی میں تیار کریں لیکن شکر کی جگہ گڑ شامل کر دیں تو یہ غذا ذائقہ مند بھی رہے گی اور مقوی بھی۔ شکر جسم میں جذب ہو کر آپ کو لڑکھرائی دے گا۔

• پانی زیادہ پینا شروع کر دیں لیکن اگر قدرتی پھلوں کے جوسز اور ناریل پانی پی سکیں تو بھی بہتر ہے تاہم یہ سادہ پانی کے خواص سے قطعی متکلف مشروبات ہیں۔

میں ورزش کروں یا نہیں؟

یہ سوال ہر خاتون کے ذہن میں اٹھتا ہے۔ بہت سی مائیں ڈپریشن میں مبتلا ہوتی ہیں اس وقت انہیں فٹیل کا ڈنسلنگ کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ خاتون بہت جلد اس بحران سے باہر آ جائیں۔

اگر بچہ سر جری سے ہوا ہے تو بہتر ہے کہ اس وقت تک انتظار کریں جب تک آپ کے تمام دھم ٹھیک نہیں ہو جاتے پھر رفتہ رفتہ چل قدمی شروع کریں۔

سب سے پہلے کسی سخت جگہ یا کارپٹ پر بالکل سیدھی لیٹ جائیں۔ اب آپ اپنے دلوں، ٹخنوں، گھٹنوں اور دونوں رانوں کو آپس میں سخت سے ملائیں اور دس تک گنتی گنیں پھر ڈھیلا چھوڑ دیں۔

اب کمر کو تختی سے زمین سے لگائیں اور پیٹ اندرونی طرف کھینچیں۔ تھوڑی دیر کے بعد بدن ڈھیلا چھوڑ دیں پھر تھوڑی دیر سی کوشش کر کے گردن سے لگائیں اور اپنے ہاتھ گھٹنوں کی طرف پڑ جائیں۔ آپ کے پاؤں زمین پر بالکل سیدھے ہونے چاہئیں۔

تھوڑی گردن سے لگائیں پھر اپنی ایک ٹانگ اوپر کی طرف اٹھائیں۔ اس کے بعد اپنی دوسری ٹانگ اٹھائیں اور باری باری یہ عمل دہرائی دیں۔

اب کر دت کے رخ کو بے سیدھے رکھتے ہوئے ٹانگ اوپر کی طرف اٹھائیں۔

اب کھڑی ہو جائیں، پیٹ اندر کی طرف کھینچیں، کمر دھار سے لگائیں اور گھٹنے موڑیں تھوڑی دیر تک اسی حالت میں رہیں۔

**Fitness Belt** ہے بہت ضروری

بازار میں کئی قسموں کی فٹنس بیلٹس دستیاب ہیں جو مختلف طریقوں سے کام کرتی ہیں۔ ان بیلٹوں میں چند ایک Vibration کے ذریعے سے جسم کی جڑی کم کرتی ہیں جبکہ کچھ بیلٹس چوڑے ربر پر مشتمل ہوتی ہیں۔ ربر والی بیلٹس بھی کئی رنگوں اور مختلف ساخت کی ہوتی ہیں۔ یہ ارتعاش یعنی Vibration والی بیلٹوں کی نسبت سستی ہوتی ہیں۔ آپ ربر کی بیلٹ ضرور استعمال کریں۔ گاؤں دیہاتوں میں سوتی روپے پیٹ کے گرد باندھنے کی روایت ملتی ہے۔ یہ طریقہ صدیوں سے رائج ہے اور پیٹ کے عضلات کو کھینچنے اور رگوں کو متورم ہونے سے بچانے کی ایک موثر اور سادہ سی ترکیب ہے۔ آپ بھی بچے کی پیدائش کے بعد سوا مہینے کے دوران میں ربر کی بیلٹ استعمال کریں تو پیٹ بہت جلد پرانی حالت میں واپس آ جائے گا۔ باقی کام مدرفیڈنگ کی مدد سے آسان ہو جاتا ہے۔ زچگی اور بچے کی پیدائش کے اس سہرے یا دگاردوں کو الیت اور پوجھل پن سے نجات دلانے اور اپنے جسم سے بچے کا کام خوش خوش کریں۔ آپ کے لئے یہی فخر کی بات ہے کہ قدرت نے آپ کے پیروں تلے جنت بکھائی ہے۔



## ماؤں کی تولیدی صحت

چند واسے، حقائق اور رسم و رواج

شاہین ملک



کے کو برداشت کرنا پڑتا ہے۔

بلاشبہ بچہ قدرت کی دین اور تحفہ خداوندی ہوتے ہیں۔ یہ بھی طے ہے کہ جس روح کو دنیا میں آنا ہوتا ہے وہ اسے کوئی روک نہیں سکتا۔ جسے جسم لینا ہوتا ہے کوئی شعوری کوشش کر کے بھی آنے سے روک نہیں سکتا۔ خاندانی منصوبہ بندی کوئی بندش نہیں ہے بلکہ یہ ایک پلان ہے کہ بچوں کی پیدائش کے بعد ان کی پرورش اور تربیت کے مراحل طے کرنے کے لئے آپ کتنے رسائل (ملٹی میڈیا) مانی سی ڈسکس سمیٹ کر سکتے ہیں۔ اس ناکید یا مشورے کا مقصد یہ ہے کہ گھریلو بنیادی کردار رکھنے والی ماں کی صحت بھی برقرار رہے تاکہ وہ اپنے تمام بچوں کی پرورش پوری توجہ اور دل چاہی سے کر سکے۔

جب شوہر بیوی کو اس منصوبہ بندی کے فیصلوں میں شریک کرتا ہے تو اس سے دونوں کا اعتماد پر دان چڑھتا ہے۔ وہ دونوں گھر اور گھر کے اراکین کی دیگر بھال، غذا، طرز زندگی، ناگہانی آفات اور سماجی زندگی کے دیگر امور آسانی سے انجام دے سکتے ہیں۔ ملک کی دیہی اور روایتی آبادیوں میں عورتوں کے مراکز صحت اور اسپتال جانا معیوب سمجھا جاتا ہے۔ ایسے میں خاندانی منصوبہ بندی مراکز تک عورتوں کی رسائی کا تصور بھی ممکن نہیں۔ انجینیئر ضروری یہ ہے کہ عورتوں کے علاقے کے لئے مراکز صحت کو مقامی اقدار اور روایات سے ہم آہنگ کیا جائے جبکہ خاندانی منصوبہ بندی کے مراکز کو بطور مراکز صحت استعمال کیا جائے۔ یوں بھی خاندانی منصوبہ بندی عورس کی صحت اور زندگی سے گہرا تعلق رکھتی ہے لہذا ایسے مراکز کو الگ تھلک یا مخصوص شناخت دینا مناسب نہیں۔ یہ بات واضح طور پر سمجھی جانی چاہئے کہ کسی طرح بھی اس منصوبہ بندی کا مقصد بچوں کی بلاکت یا ان کی پیدائش پر بندش نہیں ہے اور یہ کہ پیدائش کے درمیان وقفہ خود بچوں اور بچوں کی ماں کی عوی تولیدی صحت کے لئے ضروری ہے تو پھر کیوں نہ اپنی اقدار اور نظریات کے مطابق کوئی محفوظ اور سوزوں طریقہ اپنا جائے۔

موجودہ دور میں یہ مشاہدہ کیا جا رہا ہے کہ بہتر ماحول اور پچھلے انداز سے پرورش پانے والی بیٹیاں زیادہ پر اعتماد، خدمت گزار اور احسان مند ہوتی ہیں جبکہ والدین کے لئے بیٹوں کا برتاؤ مختلف حالات و عوامل میں مشروط ہوتا ہے۔ جہاں بد لوگ اس کی تصدیق کرتے ہیں کہ بلا حجابے میں بیٹوں سے زیادہ بیٹیاں کام آتی ہیں یا آسکتی ہیں لیکن جب اولاد کے انتخاب کا معاملہ ہو تو لوگ بیٹے کی خواہش کرتے ہیں۔ ان کے نزدیک ایک بیٹا تو ہوتا ہی چاہئے کیونکہ اس سے خاندان کا سلسلہ آگے بڑھتا ہے اور اس ایک بیٹے کے لئے یکے بعد دیگرے کئی لڑکیوں کی ولادت قبول کرنی جاتی ہے۔ ایسے واقعات بھی دیکھنے میں آتے ہیں کہ گھر میں بیٹا کی ولادت کے بعد ماں کی زوجگی کا سلسلہ توڑ کے ساتھ آٹھ سے دس لڑکیوں کی ولادت تک چٹا رہا حتیٰ کہ بیٹے کی ولادت نہ ہوئی اور کبھی ساتویں بیٹی کے بعد بیٹے ہونے کی مراد برآئی۔ ایک واقعہ ایسا بھی دیکھنے میں آیا کہ ولادت کی ابتداء بیٹے سے ہو تو عورت کے فوری اور بار بار ماں بننے کو قبول کر لیا جاتا ہے۔ بیٹے کی خواہش میں بہت سی لڑکیوں کی پیدائش ہو یا یکے بعد دیگرے بیٹوں کا جنم دونوں ہی صورتوں میں عمل اور زوجگی عورت کو برداشت کرنے ہوتے ہیں۔

### مردوں کی لائقیت

یوں تو عمومی دیکھ اور باریاں دونوں کو لائقیت ہو سکتی ہیں لیکن عورت کمزور صحت کی ہوتو زیادہ مسائل، مشکلات یا تکالیف جھیلتی ہے۔ مرد حمل اور زوجگی کے کڑے مسائل کا احساس رکھ سکتے ہیں لیکن جسمانی تکالیف میں حصہ داری تو نہیں کی جاسکتی۔

صد شکر کہ معاشرے میں ایسے مردوں کی کمی نہیں جو عورت کی مساوی حیثیت تسلیم کرتے ہیں اور جانتے ہیں کہ جسمانی صحت، فرائض منہی اور فطری جذبوں کے باعث عورت کو کبھی توجہ کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ لیکن ہماری آبادی کا بیشتر حصہ کم تعلیم یافتہ، ہم پرست اور سماجی عقدہ میں تنگ نظری پر مشتمل ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ایسے معاملات میں جن کا انحصار شوہر اور بیوی کے باہمی فیصلوں پر ہوتا ہے۔ شوہر اپنی مرضی چاہتا ہے اور یہ سوچے بغیر کہ بچوں کی پے در پے پیدائش کے باعث عورت کی صحت خراب سے خراب تر ہوتی چلی جائے گی۔ وہ خاندانی منصوبہ بندی کا طریقہ اپنانے پر آمادہ نہیں ہوتا۔

خاندانی منصوبہ بندی کا اصل مقصد بچوں کی پیدائش کے درمیان وقفہ دینا ہے مگر اکثریت یہ سمجھتی ہے کہ اسے خاندان بڑھانے سے روکا جا رہا ہے لہذا عورتیں بار بار ماں بننے کے عمل سے گزرتی ہیں۔ انہیں زوجگی کے دوران ضروری سی ڈسکس بھی نہ ملیں تو اس کا نقصان پورے

عورت کا وجود گھر اور خاندان کا محور ہے لیکن اس کے باوجود سماجی زندگی میں بیٹے کا جنم والدین کا سرخس سے بلند کرتا ہے۔ نچلے، متوسط اور کچھ اعلیٰ متوسط خاندانوں میں بھی بیٹی کے پیدا ہونے کی خبر بیشتر لوگوں کے بیٹوں کی بھی چھین لگتی ہے۔ بیٹا ہو یا بیٹی اہم تر بات یہ ہے کہ اولاد اور صحت مند پیدا ہو جاتی اچھی پرورش، تعلیم و تربیت ہی بچے کو معاشرے میں کامیاب بناتی ہے خواہ وہ لڑکا ہو یا لڑکی۔

### گھرانے کو محدود رکھنے کے لئے

#### استقاط حمل کا استعمال

2007ء میں نیشنل کینسر فارمنٹل اور نیشنل ہیلتھ (NCMNH) نے سوسائٹی آف ایڈوانسڈ ریپروڈکشن سائنسز آف پاکستان (SOGP) کے تعاون سے غیر محفوظ استقاط اور اس کی پیچیدگیوں کی صورتحال کا تجزیہ کیا۔ اس کے مطابق "مراکز صحت میں غیر محفوظ استقاط کی پیچیدگیوں کے باعث داخل ہونے والی 37 فیصد عورتوں کا استقاط غیر ضروری روایتی دوائیوں نے 38 فیصد فرسز اور لیڈ سمیت 14 فیصد استقاط ڈاکٹروں نے کئے تھے۔

- ڈاکٹر عذرا افشار کے مطابق "WHO نے ڈی این ای کی کورم کی صفائی کے لئے تجویز نہیں کیا ہے۔"
- گرین انڈیا سوشل مارکیٹنگ کی سابق چیف ایگزیکٹو ڈاکٹر ربیہ احمد کہتی ہیں کہ "عورتیں صرف مردوں کی خوشنودی کے لئے گھرانہ چھوڑنا یا بے رکتی ہیں۔ اس ضمن میں وہ اپنی خراب صحت کی بجائی پر واہ نہیں کرتیں۔"
- پاکستان ڈیویڈ گراؤتھ اینڈ ہیلتھ سروسز P&HS-2006-07 تصدیق کرتا ہے کہ پاکستان میں صرف اعلیٰ تعلیم یافتہ طبقہ کم بچوں کی پیدائش چاہتا ہے۔ پاکستان میں 5.6 فیصد ماؤں کی اموات کا تعلق استقاط حمل سے ہوتا ہے۔

- NCMNH کی صدر اور ضیاء الدین یونیورسٹی میں ایڈیٹر انچ ایڈ گائناکولوجی کی پروفیسر صاوتہ امین چغتری کہتی ہیں "بعض اموات گزشتہ بیچے اور موجود حمل کے درمیان وقفہ کم ہوتا ہے اس کی ایک وجہ خاندانی وبا ہوتا ہے۔"

- انڈونیشیا اور ایران میں حیران کن حد تک باروری کی شرح میں کمی دیکھنے میں آ رہی ہے۔ ایران میں 1993ء میں حکومت بن خوامن سے میٹرونی فوائد چھین لئے جو تین سے زائد بچوں کی ماں تھیں۔ یہ دونوں اسلامی ملک ہیں اور یہاں شرح خواندگی کے اضافے کے سبب لوگوں میں یہ پیغام مٹانے میں مدد ملی کہ چھوٹے گھرانے بہتر زندگی کا سبب ہو سکتے ہیں۔



دالدا

ریڈرز کلب

ڈالدا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش نظر  
ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ وقفہ فوقتاً  
درج ذیل آفرز سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کوکنگ کلاسز  
میں شرکت کے لئے انیشیل ڈسکاؤنٹ پاسز
- ڈالدا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے  
شاندار مواقع

ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبر شپ  
حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے  
پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے۔



دالدا کا دسترخوان  
ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام \_\_\_\_\_ Age: عمر \_\_\_\_\_

Phone Number: فون نمبر \_\_\_\_\_ Mobile Number: موبائل نمبر \_\_\_\_\_

Complete Address: مکمل پتہ \_\_\_\_\_

City: شہر کا نام \_\_\_\_\_ Email: ای میل \_\_\_\_\_

Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ \_\_\_\_\_ Profession: پیشہ \_\_\_\_\_

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? بناسپتی / کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکیجنگ استعمال کرتی ہیں \_\_\_\_\_

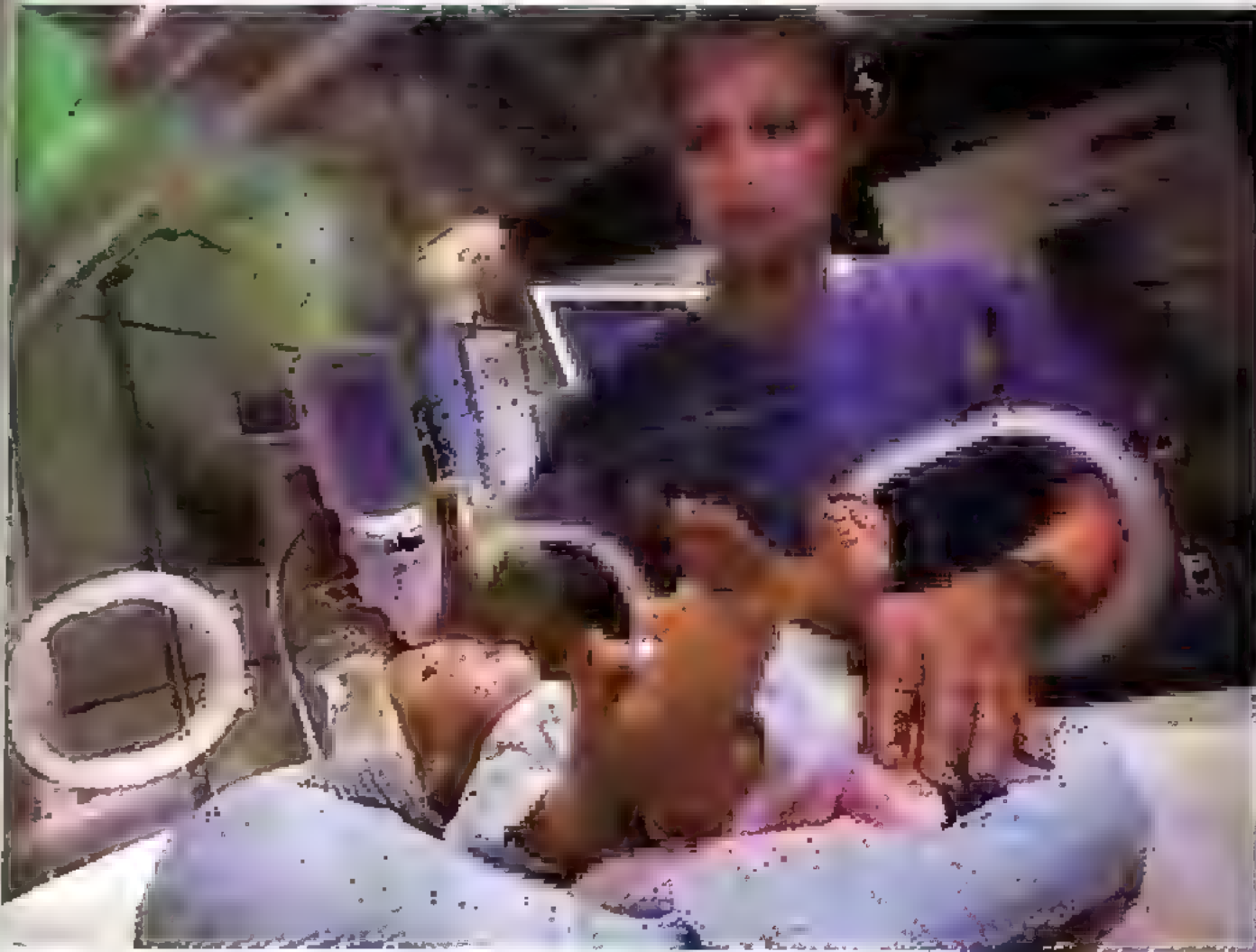
How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالدا کا دسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں \_\_\_\_\_

اس فارم کی فوٹو کاپی بھی قابل قبول ہوگی۔



فون: (ٹرولڈی)، 0800-32532 پتہ: P.O. Box 3660 کراچی، پاکستان  
ایمیل: dalda.advisory@daldafoods.com ویب سائٹ: www.daldafoods.com





## نئی طبی ایجاد

شکرہ ٹیکے سے جان چھٹی

جرمنی میں منعقد ہونے والی دنیا کی سب سے بڑی طبی نمائش میں ایک نئی ایجاد حعارف کرائی گئی ہے۔ اس نئے آلے کی بدولت اب نومولود بچوں کو انجیکشن لگا کر ان کا خون نکالنے کی ضرورت نہیں پڑے گی۔

قبل از وقت پیدا ہونے والے بچوں کا وزن بمشکل 800 گرام سے ایک کلو تک ہو سکتا ہے۔ ان میں سے کچھ تو بہت ہی چھوٹے ہوتے ہیں انہیں ”پری میچور“ کہا جاتا ہے یعنی وہ قدرے کم متعین کردہ نظام یعنی 37 ہفتوں سے پہلے ہی پیدا ہو جاتے ہیں۔ نومولود بچوں کو



پیدائش کے بعد ابتدائی گھنٹوں میں پھیلا ہونے کا خطرہ سب سے زیادہ ہوتا ہے۔ یہ بیماری خون میں پائے جانے والے ایک مادے Bilirubin کی وجہ سے ہوتی ہے اور اس کی وجہ سے بچے کی جلد اور آنکھیں پیلی ہونی شروع ہو جاتی ہیں۔

### خون میں بلی ریوین کب بنتا ہے؟

یہ مادہ اس وقت بنتا ہے جب پیدائش کے بعد بچے کے جسم میں خون کے نئے خلیے بنتے ہیں اور پرانے خلیات ختم ہونا شروع ہوتے ہیں۔ اگر خون میں بلی ریوین کی مقدار زیادہ ہو تو جلد کا رنگ زرد ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ ڈاکٹروں کے مطابق 60 فیصد بچوں کو پھیلا ہوتا ہے۔ پیدائش کے فوراً بعد ڈاکٹر بچے کے پیروں کی انگلیوں سے خون نکالتے ہیں اگر نومولود بچہ صحت مند ہے تو اس کے جسم سے پھیلا خود بخود چند دنوں میں ختم ہو جاتا ہے۔

آپ نے سنا ہوگا کہ زچگی کا پورا عرصہ مکمل کر کے ہونے والی ولادتوں میں بھی بچوں کو برکان ہوتا ہے۔ نومولود بچہ قدرتی ہو یا سرجری کے بعد یہ بہت نازک ہوتے ہیں۔ امریکی ڈاکٹروں کی ایک ٹیم نے ایسے بچوں کی دماغی نشوونما پر تحقیق کی ہے جس کے مطابق ہر چھوٹی سے چھوٹی چوٹ ایسے بچوں کی دماغی نشوونما کو متاثر کر سکتی ہے۔

ویلز میں نومولود بچوں کی بیماریوں پر تحقیق کرنے والے ڈاکٹر ادون رام چندن کہتے ہیں کہ بلی ریوین کی زیادہ مقدار والا خون جب دماغ سے گزرتا ہے تو نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ بچوں کو ہلے جلتے میں پریشانی ہو سکتی ہے ان کی دیکھنے اور سننے کی طاقت کم ہو سکتی ہے اور ان کا

اعصابی نظام بگاڑ سکتا ہے۔ اب ان بچوں کے لئے انجیکشن چھو کر خون نکالنے کے بجائے ایک مخصوص آلہ 105JM مارکیٹ میں آ رہا ہے جو بغیر خون نکالے جلد کی تحقیق کر سکتا ہے اور اس طرح نومولود بچوں کو چھوٹی سے چھوٹی چوٹ سے بھی بچایا جاسکتا ہے۔ یہ آلہ قبل از وقت پیدا ہونے والے بچوں میں بلی ریوین کی مقدار ناپتا ہے۔

عام طور پر بچوں کا خون سرخ کے ذریعے نکالا پڑتا ہے جو بچوں کے لئے نہایت تکلیف دہ عمل ہوتا ہے اور اسپتال کے ملازمین کو بھی اس وقت وقت کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

یہ آلہ ایک ڈیجیٹل تھرمامیٹر کی طرح ہے۔ اسے بچے کے سر یا ہاتھوں پر رکھا جاتا ہے جس کے بعد نتائج فوری طور پر اس کی اسکرین پر نظر آ جاتے ہیں۔ اس جانچ سے حاصل ہونے والا ڈیٹا فوری طور پر کمپیوٹر یا بچے کی صحت سے متعلق قائل میں درج کیا جاسکتا ہے۔

ڈاکٹر رام چندن ویلز اس نئے آلے کا استعمال کر رہے ہیں اور اب یہ آلہ ویلز کی دانیوں کو بھی دیا گیا ہے اسے فی الحال صرف قبل از وقت پیدا ہونے والے بچوں کے معائنے کے لئے استعمال کیا جا رہا ہے۔ ڈاکٹر رام چندن کہتے ہیں اس آلے کو سائنس کی بہترین ایجاد کہا جانا چاہئے کہ جس کی مدد سے اب ہر ایک بچے کا خون سرخ کے ذریعے نہیں نکالا جاتا اور بیماری کی تشخیص بھی آسان ہو گئی ہے۔ پہلے بچوں کا رونا دھونا انجیکشن کی تکلیف سے کراہنا سہا نہیں جاتا تھا اب کئی نومولود بچے سوتے سوتے میں ایک بڑا نمیٹ آرام سے کروا لیتے ہیں۔



ایجاد	ایک پکلی	ایک پکلی	ایک پکلی	ایک پکلی	ایک پکلی
ایک پکلی	ایک پکلی	ایک پکلی	ایک پکلی	ایک پکلی	ایک پکلی
ایک پکلی	ایک پکلی	ایک پکلی	ایک پکلی	ایک پکلی	ایک پکلی

تکلیف:

- گرلڈ چکن کھانے کے لئے 150 گرام چکن کو تکلیف لیں، ال ال مرغی (مقام چیں ایک ایک چائے کا چمچ) اور چائے کھانے کے چمچ دہی کے ساتھ میرینٹ کر کے رکھ دیں
- پکلیس بنانے کے لئے پہلے بڑھک تیار کر لیں، لیکن چوتھی پیالی دودھ اور آدھی پیالی دہی میں ایک کھانے کا چمچ لیبل کا رس ڈال کر ہائیں اور دس ست پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں
- مینٹ میں ایک چمچ پاؤڈر اور تھیں سو ڈال کر ملائیں، پھر اس میں اندا ڈال کر ابھی طرح ملا لیں
- آخر میں تیار کیا دوا بڑھک اور ایک چوتھی پیالی ڈالڈاسن فلاور ڈال کر ملا لیں
- ان اسٹک فرائنک چین میں ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈاسن فلاور اچھی طرح پھیلا کر: ال دیں اور درمیان آٹھ پر گرم کرنے کے لئے رکھ دیں
- دس منٹ گرم کر کے فرائنک چین کو چوبیس سے اسی لیں اور اس میں تین کھانے کے چمچ تیار کچڑ کو پھیلا کر ڈالیں اور اسے چوبیس پر رکھ دیں
- ایک کر ایک سے دو منٹ تک پکا لیں اور پلند کے مطابق سنہرا ہونے پر چین ایک کو پلند دیں اور دوسری طرف سے سنہری اوسنے پر نکال لیں
- اسی طرح سے تمام پکلیس تیار کر لیں۔ پھر اسی فرائنک چین میں میرینٹ کی ہوئی چکن کی پونڈیں کو ڈال کر ڈھک دیں
- پونڈیں جب اسپنچ پانی میں گل جائیں تو چوبیس سے اسی لیں

پریزنٹیشن: پلیٹر میں پکلیس کو رکھ کر ان پر گرلڈ چکن رکھیں اور دلی ہوئی یا ٹرل کی ہوئی پونڈ سے مطابق سز یوں کے ساتھ پیش کریں۔

## پکلیس اور گرلڈ چکن





کالچ چیز	آدھا کلو	پیاز	ایک عدد درمیان	ہر شملہ مرغ	ایک عدد	چلی ماس	دو کھانے کے چمچ	کارن ڈور	دو کھانے کے چمچ
نمک	صوب ڈاکھ	مرغ شملہ مرغ	پسند کے مطابق	سویا ماس	دو کھانے کے چمچ	لٹاؤ کچپ	دو کھانے کے چمچ	پس ہوئی کالی مرچ	آدھا چائے کا چمچ
پداو اسٹن	ایک چائے کا چمچ	زرد شملہ مرغ	پسند کے مطابق	ہری مرچیں	دو سے تین عدد	مرکہ	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کٹوا آئل	صوب ضرورت

ترکیب:

- کالچ چیز بنانے کے لئے چار پیالی دودھ کو بالائے کے لئے رکھیں اور بال آٹے پر آٹھ ہنگی کر کے اس میں دو پیالی کھنڈ ہی شامل کریں
- آٹھ تیز کر کے تھن سے چار بال آٹے دیں اور جب دودھ اور پانی مکمل طور پر غلیظہ نظر آئے لگھیں تو چاہا بند کر دیں
- اس میں دو پیالی بخ غلیظہ اپنی ڈال کر اسے فرق میں رکھ دیں۔ بڑے پیالے پر ٹھن کے کپڑے کی چار تہہ بنا کر رکھیں اور دودھ کو اچھی طرح غلیظہ ہونے پر اس میں ڈال دیں
- پوٹیا کی طرح باندھ کر اونچا لٹکا دیں اور پانی مکمل طور پر ٹھن جائے تو اچھی طرح دبا دیا کر پھڑکیں اور پھر مینہ کو فرق میں رکھ دیں
- سخت ہونے پر اس کے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں۔ کڑا ہی میں ڈالڈا کٹوا آئل کو درمیان آٹھ پر گرم کریں اور چیز کے ٹکڑوں پر کارن محوہ چھڑک کر ان کو مہری طرائی کر لیں
- چین میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کٹوا آئل کو گرم کر کے اس میں چپ کی ہوئی پیاز کو باکاسا نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر تینوں رنگوں کی باریک کٹی ہوئی شملہ مرچیں، پس اور چپ کی روٹی ہری مرچیں ڈال کر فرائی کریں
- آٹھ تیز کر کے چلی ماس، سویا ماس، لٹاؤ کچپ اور مرکہ ڈال کر ملائیں اور آخر میں فرائی کیے ہوئے چیز کے ٹکڑے، نمک اور کالی مرچ ڈال کر ملا لیں

پر پرنٹیشن: اس مزید اردوش کو گرم گرم ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

چلی پیڑ





## شرپ چاقوش



ایک پکٹ (200 گرام)

چائیز نوڈلز	250 گرام	شملہ مرغ	ایک سے دو عدد
چھوٹے جھنکے	حسب ذائقہ	ہری پیاز	ایک سے دو عدد
لہسن پیاز	ایک چائے کاج	سرکہ	چار کھانے کے کچے
سفید مرغ پس بولی	ایک کھانے کاج	سویا ساس	چار کھانے کے کچے
چٹنی	دو کھانے کے کچے	لیوں کارن	دو کھانے کے کچے
چائیز نمک	ایک چائے کاج	کارن فلوور	دو کھانے کے کچے
کاجر	ایک سے دو عدد	ڈالڈا لیا آئل	چار سے چھ کھانے کے کچے

ترکیب:

• تھینگوں کو اچھی طرح دھو کر رکھ لیں، کاجر، شملہ مرغ اور ہری پیاز کو اچھی طرح دھو کر باریک کاٹ لیں۔  
• بڑے سائز کے تھین میں اس سے ہار دیالی اچلتے ہوئے پانی میں ایک کھانے کاج کچے نمک اور  
چٹنی بھر بھدی کے ساتھ نوڈلز ڈال دیں اور دس سے بارہ منٹ ابال کر یا جب اچھی طرح گل جائیں  
تو پھنسی میں چھان لیں۔ اوپر سے سادہ پانی ڈال کر خشکا کر لیں تاکہ آئیں میں پھٹنے نہ پائیں  
• کھلی ہوئی کڑاھی میں ڈالڈا لیا آئل کو درمیانی آگ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور لہسن ڈال کر  
ایک منٹ کے لئے فرائی کریں۔ پھینکے ڈال کر تیز آگ پر تین سے چار منٹ تک فرائی کریں تاکہ  
تھینگوں کا اپنا پانی خشک ہو جائے۔

• پھر کاجر، شملہ مرغ، ہری پیاز اور ابلے ہوئے نوڈلز ڈال کر ایک سے دو منٹ تک فرائی کریں  
• نمک، سفید مرغ، چٹنی، چائیز نمک، سویا ساس اور سرکہ شامل کر کے اچھی طرح ملائیں  
• آخر میں کارن فلوور اور لیوں کارن چھڑک کر دو سے تین منٹ تیزی سے کچے چاکرے لیے سے اتر لیں

پریزنٹیشن:

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

پالنے کا وقت: میں سے بچوں کو

افراد: تین سے چار

خوب صورت سی ڈش میں نکال کر  
اوپر سے فرائی کیے ہوئے چھینے ڈال دیں  
اور اس غذا ایت سے بھر پور ڈش کا اپنے  
مہمانوں کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

## مونگ گوشت

گوشت	آدھا کلو	بھدی
چرب مونگ	دو چھ پیالی	سفید زیرہ
نمک	حسب ذائقہ	لہاز
ادرک لہسن پیاز	ایک کھانے کاج	ہری مرچیں
پیاز	دو عدد درمیانی	ڈالڈا کوکٹ آئل
لال مرچ پس بولی	ایک کھانے کاج	

ترکیب:

• سب سے پہلے مونگ کو صاف دھو کر تین پیالی گرم پانی میں ایک گھنٹے کے  
پیاز، لہاز اور ہری مرچوں کو باریک کاٹ کر رکھ لیں  
• پھین میں ڈالڈا کوکٹ آئل کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور  
سیر فرائی کر لیں  
• اس میں ادرک، لہسن، لال مرچ، بھدی، لہاز اور گوشت ڈال کر اچھی طرح  
درمیانی آگ پر پکھنے کے لئے رکھ دیں  
• جب پانی خشک ہو جائے تو اچھی طرح تیل علیحدہ ہونے تک بھجھیں اور بھجھ  
مونگ کو پانی سمیت اس میں شامل کر دیں۔ اچھی طرح کس کر کے ہلکی آگ  
کہ گوشت مکمل طور پر گل جائے  
• ہری مرچیں اور بھنا ہوا آٹا ہوا زیرہ ڈال کر ہلکی آگ پر پانچ سے سات منٹ

پریزنٹیشن:

گرم گرم ابلے ہوئے

چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ

پالنے کا وقت: بچوں سے

افراد: پانچ سے چھ





چاپخانه پو میو سلاو

تمکن سے چار عدد

سینا کے لئے ایک سے دو لکھ رو

عظیم مرگ      تین گھانے کے کوچ

حق سہاں      ایک کھاتے کا بیج

خدا با برادران شوکر آصحا جانے کا ہے

کان مریخ آوہا جائے گا

١٠

مکملوں کو بلانے کے لئے رکیجوں، پسمن، رمال، مرق، نکالی مرق و طینہ و میں، ذال کر مریہ کراور  
سینہ سامنی ذالتے جو بہ طینہ کر لیں

نہج اس میں معنی والے کلمات ہیں اور ڈالڈا لیاؤ آئیں ڈالتے ہوئے مسلسل پیچیدگی کر  
ڈالڈنگ کیڈر ڈالڈس ڈالڈنگ کے فرق میں رکھو دیں

ہر نیک نکر ہر ایک چوہ کر کے رکھ لیں، شمشاد مروج کو پار ایک نکات کر کے نکالیں۔  
تو کئی چائیں و انیس پانی سے: قال کر محفل بلور پر خشتہ آکر لیں اور تھیل کر پسند کے مطابق  
صحب میقات لیں۔

تو کہی کہ تو یہاں کیوں آئی؟ اور اس نے کہا کہ میں آئی ہوں کہ تم سے ملوں۔  
 فریڈ سے کہہ دینا۔

فرق سے تیل لڑھک میں شعلہ مرجع اور جری سے اڑا لے کر آگ میں طرح ملائیں

10

مجموعہ کی ہر کتاب کی خوش آہنگی ہے۔

الحمد لله رب العالمين

پاکستان کے مستقبل: ایک نیا سفر

● 2017年12月15日

$\frac{1}{2} \times \frac{1}{2}$



تجارت و بازرگانی

بیک بہن میاں: بھٹائی کے بچے

24

ألم يتفكروا

1997-1998 2000

300 1000

—

محبوبت کے لئے جو کچھ کر کے دیتا رہے ہیں

محکم دلائل سے مزین و متنوع ومنفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ

طاہرہ ٹرسٹ کے ایڈمنسٹریٹو افسر

بارگاہِ نبویؐ ہمارے خوشگوار گھر ہیں۔ اور گھر کے بچوں کا ابا، ام، ماما، بابا ہے۔

فردا کرب و محراب است و از کرب و محراب کرب و محراب

دی میں تنگ، ناز مرچا، وہ کہوٹا والا بخدا اور سوار مردانہ کہ، ایک اور قلعہ

گوشته مرغ و زرد کوبی

اُن کو دیکھ کر اس شخص نے مجھ کو دیکھا اور کہا: "اگرچہ میں نے اس شخص کو پہچان لیا ہے۔"

وہ کہیں اور لے کر جاتا تھا۔

المعروف في تاريخ العرب

Singapore

پیشکش

یہی کہانت ہے: ہر روز اس وقت

— 254 —

اشتراک.

کتاب نیا اور نیا اور گاہ پر امتحان کثیر کر

میں نے یہاں کے ساتھ بیٹھ کر رہا۔







## اسٹیک ڈی الفریڈو

ایک پیاز	کالی مرچ گدڑی دہی ہوئی	ایک جانے کا قح	غریب کریم	ایک پیاز	ایک پیاز
تین بریسٹ	آسٹیک	دوست تین کھانے کے قح	پاریمان جج	چار کھانے کے قح	پاریمان جج
نک	سب ڈاکٹ	دیکھانے کے قح	مافٹ ایک	آٹا پیاز	مافٹ ایک
تین کے جوئے	تین سے چار دھ	دوسرا شامس			

ترکیب:

- لیکن بڑے کوا تھیں طرح دھواں میں سے لے کر ہر دھواں دھواں کے پتے پار چھوٹے ہیں
- اس میں کوئی کراں میں کالی مرچ، سرکہ، نمک، دوسرا شامس اور دیکھانے کے قح والڈ اولیو آئل ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- ان سے پارچوں کو صیر بیٹ کر میں اور پھر دھواں میں سے لے کر ہر دھواں دھواں کے پتے پار چھوٹے ہیں
- کرلی ہڈی کو دھواں میں آٹھ پر چھوٹے کوا تھیں اور اس پر ایک کھانے کا قح والڈ اولیو آئل ڈال دیں
- صیر بیٹے نیا ہوا اسٹیک ڈاکٹ اور ہڈی قلم سے سافٹ ڈاکٹ کے چکر کر دیں۔ احتیاط سے آٹھ کوا تھیں اور اس سے کرلی ہڈی میں فعال اور پتے کا اور ان طرح
- تین سے چار دھواں میں اسٹیک ڈاکٹ سے پک جانے کا۔ اسی طرح سے سافٹ اسٹیکس بنا کر دھواں میں جانیں

الفریڈو ساس بنانے کے لئے:

- روڈ سے ہٹ کر کوئی کراں میں یا ہٹ کر میں میں ڈاکٹ اور ڈھواں دھواں کے پتے پار چھوٹے ہیں
- ان کو اچھلنے والا ہٹ کر پلاٹ ہونے جب کریم کچلے پتے پار چھوٹے ہیں پاریمان جج ڈال کر چھوٹے پتے پار چھوٹے ہیں

پریزنٹیشن: ان کو چار ڈاکٹ ساس سے بنے۔ اس کو ہٹ کر میں میں ڈاکٹ اور ڈھواں دھواں کے پتے پار چھوٹے ہیں اور گرم گرم ہڈی کر میں

تیاری کا وقت: آسٹیک

پکانے کا وقت: پھر دھواں میں سے

افراد: تین سے چار





## گلاب جامن

تھن سے چار عدد	چھوٹی لالہ بچی	آدھا چائے کا چمچ	وٹنگ پاؤڈر	ایک پیالہ	آب
پسند کے مطابق	پتے	دو پیالہ	چینی	ایک پیالہ	کھنیا
حسب ضرورت	VTF یا تھن	چکنی بھر	لڑنے کا رنگ	آدھی پیالہ	کالچ جز

ترکیب:

- لالہ بچی کے دانے نکال کر تھن لیں۔ پستوں کو گرم پانی میں بھگو کر چھیل لیں اور ہار یک ہوا تھیں کات لیں۔
- میدے کو چھان کر اس میں بیکنگ پاؤڈر ملا لیں۔
- کھینے میں کالچ جز اور میدہ ڈال کر ملائیں اور پندرہ سے تیس منٹ تک اچھی طرح ہتھیلیوں سے گوندھیں۔ پھر اس کی چھوٹی چھوٹی گولیاں بنا کر رکھ لیں۔
- کڑای میں VTF یا تھن کو بھلی آٹھ پروں سے تھن منٹ گرم کریں اور غم گرم ہونے پر اس میں تیار کی ہوئی گولیوں کو سنہری خراقی کر لیں۔
- دو پیالہ چینی اور ایک پیالہ پانی کو تھن میں ڈال کر اچھی طرح گھول لیں پھر تھن سے چار منٹ پکا کر پتلا سا شیرہ بنائیں۔ اس میں لڑوے کا رنگ اور لالی چھوٹی لالہ بچی شامل کر کے چوبیس سے اتار لیں۔ گلاب جامن کو تھن کے فوراً بعد گرم گرم شیرے میں ڈال دیں اور پندرہ سے تیس منٹ کے لئے ڈھک کر رکھ دیں۔

پر یہ پیش: گلاب جامن کو احتیاط سے آتش میں نکال لیں اور ہار یک کئے ہوئے پتے چھڑک کر گرم گرم تھن کریں۔

تیار کی کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: پندرہ سے تیس منٹ

تعداد: پندرہ سے تیس عدد



# ہر ماں کی جیت، ہر ماں کا اعتماد



"ماں بے کی خوشی کے ساتھ ساتھ میرے  
بچے کی صحت میری توجہ کا مرکز بن گئی۔  
اس دن سے میرے ساتھ ہے ڈالدا  
جس میں شامل وٹا منز اور اینٹی آکسیدنٹس  
میرے گھر والوں کی ذہنی اور جسمانی نشوونما  
کو یقینی بنائیں۔"

اس ہی لئے تو ہر ماں کا اعتماد صرف ڈالدا!



**Dalda**

جہاں مانتا وہاں ڈالدا



# آج کیا پکائیں؟



منگل 6  
اسٹک ڈیالڈا  
چیزی پراٹھے وٹس سالا

جمعہ 7  
چائیز پوٹو سلاڈ  
چائیز اسٹاک کڑا ہی

جمعہ 4  
شرپ چاؤمین  
آلو کے پیسی پراٹھے

جمعہ 3  
موگ گوشت  
پکل دار گلے

جمعہ 2  
فٹ لڑاٹیا  
چلی مٹر

جمعہ 1  
دھنڈ پائنا اپیل کسرول  
پائیس وگرلڈ چکن

جمعہ 12  
چکن ویروٹیک  
پائین اپیل کوکونٹ سنہاڑ

جمعہ 11  
اسٹک ٹیل پیچ  
کنہ

جمعہ 10  
بیکڈ چکن ووسار کریم  
موگ گوشت

جمعہ 9  
چری چکن  
گلاب جامن

جمعہ 8  
شروم اینڈ چیز ڈش  
چٹ پٹی پھلی

جمعہ 7  
پراٹھو  
دال بھانی

جمعہ 18  
چکن بنگ فٹر سیٹھ وچڑ  
جھینگا چکن چٹ پٹے چاول

جمعہ 17  
تھالی شرپ سب  
کوفتہ نہاری

جمعہ 16  
ایٹلین سوپ  
بیف بریانی

جمعہ 15  
کولہا پوری چکن  
گرین رائس

جمعہ 14  
چکن میکرونی سلاڈ  
ایشین رائس

جمعہ 13  
ایٹل کٹے  
اسٹک اینڈ چرلپ

جمعہ 1  
آلوکا بھرتہ  
موگ گوشت

جمعہ 20  
بلوچی کڑا ہی  
چاکلیٹ چیزیک

جمعہ 22  
چکن میکرونی سلاڈ  
چلی کارن کین

جمعہ 21  
آم کا پکا  
دال بھنی

جمعہ 20  
چکن پارسلو  
پیٹن ٹماٹر کا بھرتہ

جمعہ 19  
پشٹ آلیٹ  
بادامی چکن

جمعہ 43  
کالے پٹے کا سالن  
پائین اپیل کوکونٹ سنہاڑ

جمعہ 30  
اسوکی اسپاکی بیف  
کافی براؤنی ٹرائفل

جمعہ 29  
اچاری دال  
گرلڈ کٹلش

جمعہ 28  
بیف اینڈ چیز سیٹھ وچ  
چلی مٹر

منگل 27  
پرشین آلیٹ  
ناریل مرغ

منگل 26  
ہانڈی گوشت  
افریجن وچنی پھل رائس

منگل 25  
دھنڈ  
شروم رائس



# ڈالدا کا ستر خواں



صحت مند کھانے بنائے صحت مند گھرانہ

## بیکڈ چکن ووسار کریم

اجزاء:

چکن بریسٹ	دو عدد	بھیڑکا پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
ٹنگ	حسب ذائقہ	کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچ	ذیل روٹی کا چورا	تیز چٹائی
لیبوں کا رس	تین کھانے کے چمچ	سار کریم	ایک پیالی
دوسرے شائرس	دو کھانے کے چمچ	ڈالدا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ  
 ککنگ کا وقت: ہشٹیس سے چالیس منٹ  
 افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

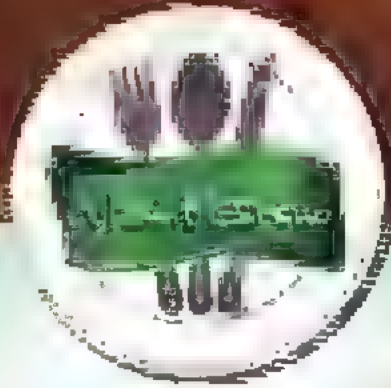
- = چکن بریسٹ کو دھو کر کچن لاول سے خشک کر لیں اور چھوٹے چوکور ٹکڑے کر لیں
- = ایک پیالے میں ٹنگ، لہسن، لیموں کا رس، بھجیا، کالی مرچ اور دوسرے شائرس ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- = چکن کی ٹوکھوں کو اس کچر سے میرینٹ کر لیں اور چار سے چھ گھنٹے پارٹ بھر کے لئے فریج میں رکھ دیں
- = سار کریم کو پیالے میں رکھیں اور پیٹ میں ذیل روٹی کا چورا پھیلا کر رکھیں۔ پہلے چکن کے ٹکڑوں کو سار کریم میں ڈبوئیں پھر ذیل روٹی کے چورے میں اچھی طرح تھپیڑ لیں
- = ٹنگ ترے میں برش کی مدد سے ڈالدا کوکنگ آئل لگا کر ان یونیوں کو تھوڑے تھوڑے فاصلے سے رکھیں
- = اوون کو دس سے پندرہ منٹ پہلے 180C پر گرم کر لیں اور غریے کو اس میں رکھ کر پچیس سے چالیس منٹ کے لئے بیک کر لیں
- = اوون کو کھول کر چیک کر لیں کہ چکن گل ہوئی ہو تو اوون سے نکال لیں

پیریزنٹیشن:

گرم گرم چکن کو پیٹر میں نکال کر حسب پسند ساس یا کچپ کے ساتھ پیش کریں۔



# دالدا کا دسترخوان



صحت مند کھانے بنائے صحت مند گھرانہ

## اسٹفڈ پیپرس

اجزاء:

شملہ مرغ	دو سے تین عدد	کالی مرچ نفی ہوئی	ایک چائے کاج
بکری کا قیر	100 گرام	کلی چیز	آدھی پیالی
لہسن بونے چاول	ایک پیالی	چیز ریز	آدھی پیالی
تک	حسب ذائقہ	پارسلے	حسب پسند
ہار لہسن	ایک چائے کاج	دالدا کوکٹ آئل	حسب ضرورت
بیل	ایک عدد درمیانی		

تیاری کا وقت: پھرہ سے تیس منٹ

پکائی کا وقت: پانچ سے سات منٹ

افران: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- ✽ تھے کو صاف دھو کر تین میں ڈالیں اور اس میں باریک چوپ کی ہوئی پیاز لہسن، نمک اور کالی مرچ وال کر درمیانی آگ پر پکائیں
- ✽ جب تھے کا اپنا پانی خشک ہونے پر آجائے تو اس میں دو سے تین کاج دالدا کوکٹ آئل والی کراچی طرح ہون لیں
- ✽ چولہے سے اس کرکس میں ابلے ہوئے چاول اور چورا کیا ہوا کاج چیز ڈال کر مائلیں
- ✽ شملہ مرغ کو دھو کر درمیانی سے کائیں اور کاج کھل کر اچھی طرح صاف کر لیں، پھر اس میں تیار کیا ہوا کچھر بھر لیں
- ✽ بیکنگ ٹرے کو چکنا کر اس میں شملہ مرغ کو رکھیں اور اس پر تھیں کیا ہوا چیز ریز ڈالیں
- ✽ پہلے سے گرم کئے ہوئے افران میں 180°C پر تھے کو رکھیں اور پانچ سے سات منٹ تک کر کے نکال لیں

پیریزنٹیشن:

ڈش میں گرم گرم کال کر اوپر سے باریک کٹا ہوا پارسلے چھڑک کر ٹاٹو کچپ کے ساتھ پیش کریں۔





اپنے پیاروں کے ساتھ بنائیں ہر کھانا خاص

## پلوچی کڑاہی

اجزاء:

ایک کلو	تازہ کالی مرچیں	ایک چائے کاف
حسب ذائقہ	لیمونس کا رس	آدھی پیالی
تین اچھے کا کڑا	برقی مرچیں	چھ سے آٹھ عدد
دس سے بارہ جوئے	ہرا دھنیا	حسب ضرورت
چار سے پانچ عدد	ڈال ڈال کو لگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب:

- 1. چکن کو صاف دھو کر رکھ لیں، اور ک کی باریک سلائس کاٹ لیں اور لیمن کو کچل کر رکھ لیں۔ لٹا کر کھانا مونا کاٹ لیں اور کالی مرچوں کو کوٹ کر رکھ لیں۔
- 2. پیمن میں ڈال ڈال کو لگ آئل ڈال کر پکاسا گرم کریں اور اس میں لیمن اور چکن ڈال دیں، اتنی دیر فرمائی کریں کہ چکن کی رنگت سنہری ہو جائے۔
- 3. پھر کسے ہوئے لٹا کر، برقی مرچیں اور ک ڈال ڈال کو لگ آئل پر پکاتے ہوئے جب لٹا کر کا پانی نکلے گیٹو ڈھان کھول کر پھینا شروع کریں۔
- 4. تیل نیچہ ہونے پر پنی اور ک، باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا کالی مرچیں اور لیمن کا رس ڈال کر لٹا کر پکائیے پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں۔

پریز نٹیشن:

گرم گرم ڈش میں کھل کر اس منظر دیکھنا اسی کا لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ  
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ  
افراد: پانچ سے چھ کے لئے



# ڈال کا دسترخوان



اپنے پیاروں کے ساتھ بنائیں ہر کھانا خاص

## بہاری کو فتنے

### ترکیب:

- = بھنے چنے کو خشک فرائنگ بین یا توتے پر بٹکا سا گرم کریں اور اس کے ساتھ دھنیا اور زرد ڈال بھون لیں
- = ان مصالحوں کو چارپ میں ڈال کر اس میں دار چینی لوٹک۔ بڑی اور چھوٹی الائی ڈال کر ایک پختیس پھر اس میں دو پیاز اور بڑی مرچیں ڈال کر پھین لیں
- = اس میں سے دو سے تین چمچ مصالحہ گریوی کے لئے علیحدہ کر لیں
- = پھر اقیہہ مصالحے میں قیر ڈال کر ہار یک پھین لیں، پالے میں نکال کر اس میں نمک، اور ک لہسن، آدھا کھانے کا چمچ لال مرچ اور مٹھا ڈال کر اچھی طرح ملائیں۔ اس سے پھر سے کو فتنے بنا کر فریج میں رکھ دیں
- = گریوی بنانے کے لئے تین میں ڈالڈا کولا آئل ڈال کر گرم کریں اور اس میں ہار یک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرال کر لیں
- = پھر اس میں اور ک لہسن نمک، اس مرچ، ایلدی، گراؤنڈ کیا ہوا مصالحہ اور سونے کے پونے نما ٹرڈال کر بھونیں۔
- = ساتھ ہی دہی پیسٹ کر ڈالیں اور اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے
- = فریج سے کو فتنے نکال کر اس مصالحے میں ڈالیں اور تین کو کپڑے سے پکا کر پلاتے ہوئے کوٹوں کو بھون لیں
- = جب کوٹوں کی رنگت تبدیل ہونے لگے تو اس میں ایک پیالی پانی ڈال لگی آٹھ پروس سے بارہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

### پریزنٹیشن:

گرم گرم مصالحے دار کوٹوں کو ڈش میں نکال کر اچھے پونے چاول اور دہی کے ساتھ پیش کریں۔

### اجزاء:

آدھی پیالی	ہی	آدھا کلو	نیر
ایک عدد	انڈا	حسب ذائقہ	نمک
دو اچھے کاکڑا	دار چینی	دو کھانے کے چمچ	اور ک لہسن پیاز
تین سے چار عدد	لوٹک	تین عدد درمیانی	پیاز
ایک عدد	بڑی الائی	دو عدد درمیانی	لڑا
چار عدد	چھوٹی الائی	ڈیڑھ کھانے کا چمچ	بھنی ہوئی لال مرچ
دو سے تین عدد	بڑی مرچیں	دو کھانے کے چمچ	دلت دھنیا
آدھی گلی	ہرا دھنیا	ایک کھانے کا چمچ	سلیڈ زرد
آدھی پیالی	ڈالڈا کولا آئل	چار کھانے کے چمچ	پسے پنے

تاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ

افراد: پانچ سے چھ کے لئے





آؤ بچو اہل کرکھائیں، مزے اڑائیں

### ترکیب:

- ۱۔ برے گول آدے کر صاف دھو لیں اور انہیں ابل کر گھالیں۔ چوبیس سے اسیار کر مکمل ٹھنڈے کر لیں
- ۲۔ اس دوران میدے کو چھان کر رکھیں اور اس میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا لیو آئل، نمک، چھینی، خمیر، اٹھا اور اجائن، خاتم، کالی مرچ، دونوں قسم کے چیر (کش کئے ہوئے) اور تین سے چار کھانے کے چمچ دودھ ڈال کر اچھی طرح گوندھیں۔ ڈھک کر گرم جگہ پر پھولنے کے لئے رکھ دیں
- ۳۔ چکن کو دو کھانے سے نمک، ایل مرچ اور سرسے کے ساتھ میرینٹ کر کے دس سے پندرہ منٹ رکھیں۔ پھر ڈالڈا لیو آئل میں سنہری فرائی کر لیں
- ۴۔ فرائی کی جولی چکن کو ٹھنڈا کر کے اس کے ریٹے کر لیں۔ ایلے ہوئے آلوؤں کو درمیان سے کاٹیں۔ چمچ کی مدد سے احتیاط سے اندر کا گوا (پچے کا خول چھوڑ کر) نکال لیں اور اسے میٹھ کر لیں
- ۵۔ پندرہ سے تیس منٹ میں میدہ پھول جائے تو ہاتھوں کو چکن کر کے اسے دوبارہ گوندھیں اور اس مرتبہ گوندھتے ہوئے اس میں چکن۔ باریک کئے ہوئے مشرومز اور میٹھ کئے ہوئے آلو مار لیں
- ۶۔ پھر اس میدے کے چار حصے کر لیں اور ہر ایک کو آلو کے خول میں رکھ دیں۔ اودن کو تیس منٹ پہلے 180°C پر گرم کر لیں اور چکن کی بوتلی فرے میں آلوؤں کو رکھ کر اودن میں رکھ دیں
- ۷۔ دس سے بارہ منٹ پیک کریں اور ٹوتھ پک سے چیک (درمیان میں ٹوتھ پک ڈال کر دیکھیں کہ میدہ مکمل پک چکا ہے) کر کے اودن سے نکال لیں

پسینڈ فٹیشن بنیٹرو پڑا پوٹو شام کی چائے پر پیش کرنے کے علاوہ بچوں کے منجھاکس کے لئے بھی بہترین ہے۔

### پڑا پوٹو

#### اجزاء:

آلو	دو عدد بڑے	سرکہ	ایک کھانے کا چمچ
میدہ	تین چوتھائی پیال	چھینی	آدھا چائے کا چمچ
چکن	100 گرام	چیر چیر	چار کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	موزر یا چیر	دو کھانے کے چمچ
پہا ہوا پن	ایک چائے کا چمچ	مشرومز	دو عدد
ٹنگ خیر	آدھا چائے کا چمچ	اجائن	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
اٹھا	ایک عدد	خاتم	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
دودھ	حسب ضرورت	کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
کئی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا لیو آئل	تین سے چار کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ بیکنگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ تعداد: چار عدد





آدھ چاول کرکھائیں، مزے اڑائیں

## پائن اپیل کوکونٹ سنوبال

### ترکیب:

- اس ڈش کو بنانے کے لئے پلائی والی تازہ گاڑھی دہن استعمال کریں
- صاف ستھرا مٹل کا کپڑا لے کر اس کو پونڈ ٹھہ کر لیں اور اس میں دہن ڈال کر فریج کے شیف میں باندھ دیں۔ لپے واسٹے شیف میں بیاہ رکھ دیں تاکہ دہن کا پانی اس میں چلتا رہے
- ٹکاس کے ٹکڑوں کو ہار یک چپ کر کے چھٹی میں رکھ کر فریج میں رکھ دیں تاکہ پانی اچھی طرح نکل جائے
- دہن کا پانی نکل جائے اور وہ مکمل خشک ہو کر نیچر کی شکل میں آجائے تو اسے پیالے میں نکال کر اس میں میچ سے سنڈیش ٹک ملا لیں
- پھر اس میں انڈاس کے ٹکڑے ڈال کر دو گچے سے اچھی طرح مائیں اور دس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پھر فریج سے نکال کر اس کے حسب پسند گولے بنائیں اور گہرے پیالے میں رکھ دیں تاکہ دہن ناریل میں بھول کر لیں اور دوبارہ سے فریج میں رکھ دیں

### پریزنٹیشن:

یہ خوبصورت اور غذائیت سے بھرپور ڈش بچوں کی پارٹی میں بہت پسند کی جائے گی۔

### اجزاء:

ٹکاس	ایک پیالی
دہن	دو پیالی
گنڈیش ٹک	آدھی پیالی
پنڈ ہوا: دہن	حسب ضرورت

پنڈی کا وقت: دو گچے

پنڈے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

تعداد: آٹھ سے دس عدد



## دال کا سترخوان



## اطالین سوپ

### ترکیب:

- ایک پیلے میں اٹھ سے کی سفیدی میں نمک، کالی مرچ، بادریک، کٹا ہوا پارسلے اور ڈال بل روٹی کا چورا ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- پھر اس میں قیمہ ڈال کر گھس کریں اور اس کے چھوٹے چھوٹے کوٹھے بنا کر اس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- ہینک ٹرے میں المونیم فوئل لگا کر کوٹھوں کو رکھیں اور پہلے سے گرم کئے ہوئے اودن میں 180°C پر پندرہ سے تین منٹ تک کر کے نکال لیں
- تین میں ڈالنا اولیہ آئل میں پیاز، جگر اور پالک کو تھوڑا سا پختہ کر دیں پھر اس میں نمک، کٹی ہوئی دال، مرچ اور تین شامل کر دیں
- ابل آنے پر اس میں کوٹھے ڈال کر بجلی آگ پر پکائیں اور پانچ سے سات منٹ کے بعد اس میں ٹیکرونی ڈال دیں
- دس سے بارہ منٹ پکانے کے بعد چھ لیسے سے اتار لیں

### پیرینٹیشن:

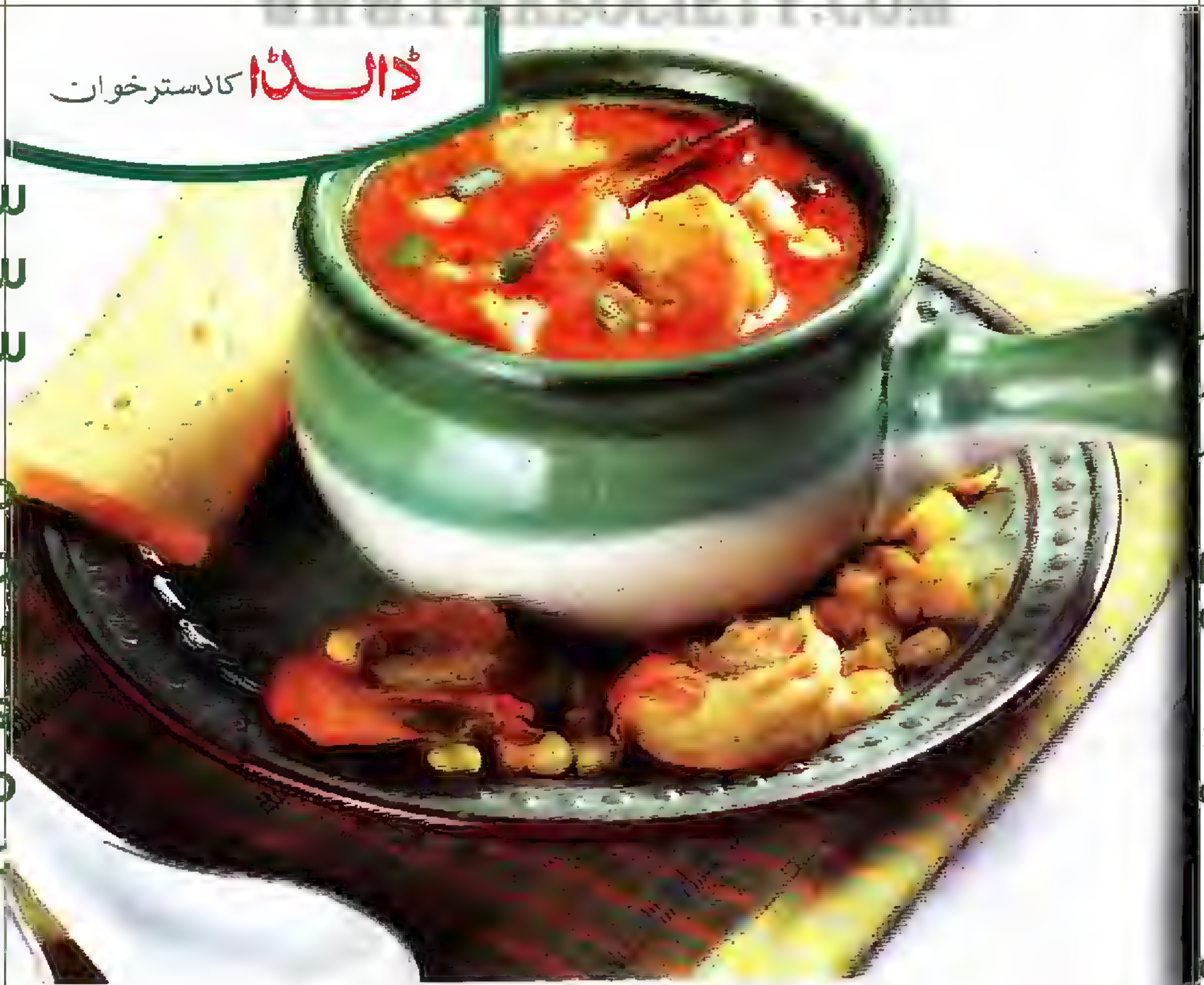
گرم گرم ڈش میں نکال کر کش کیا ہوا پیاز اور تھوڑا سا پارسلے چھڑک کر اس مزید اسو پ کو پیش کریں۔

اجزاء:	پالک	200 گرام
چکن کا قیمہ	کٹی ہوئی دال مرچ	ایک چائے کا چمچ
تینی	پارسلے	ایک کھانے کا چمچ
ٹیکرونی	کٹی ہوئی کالی مرچ	آدھا چائے کا چمچ
اٹھ سے کی سفیدی	اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
جگر	ڈال روٹی کا چورا	آدھی پیالی
پیاز	ڈالنا اولیہ آئل	دو کھانے کے چمچ
		ایک عدد درمیانی

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ  
پکانے کا وقت: تین سے چالیس منٹ  
افراد: پانچ سے پچھ کے لئے



# ڈالدا کا استرخوان



## تھائی شرمپ سوپ

### اجزاء:

بھینٹ	200 گرام	لیموں	دو عدد
تک	حسب ذائقہ	کوکونٹ ملک	ایک پیالی
اورک	ایک اونچ کا کلاڑ	بے بی کارن	چار سے چھ عدد
نخنی	تین پیالی	سمی کے پتے	چھ سے آٹھ عدد
چائے	ایک عدد درمیانی	برادھنیا	آدھی پیالی
برفان شوگر	ایک کھانے کا چمچ	ڈالدا لیمو آئل	دو کھانے کے چمچ
سویا سانس	ایک کھانے کا چمچ	پانی	ایک پیالی
کرڈ بیٹ	ایک کھانے کا چمچ		

تیار کی کا وقت: بیس سے پچیس منٹ  
پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ  
افران: پانچ سے چھ کے لئے

### ترکیب:

- جھینگوں کو صاف دھو کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں، دھواؤ کو ہار یک کاٹ کر رکھ لیں اور اورک کو چھیل کر پھیل لیں
- تین میں ڈالدا لیمو آئل میں چائے کو ہار یک سا گرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں نخنی، ایک پیالی پانی، برفان شوگر، اورک اور کرڈ بیٹ شامل کر دیں
- ہال آئے پانچ، بھلی کر کے جھینگے ڈالیں اور پانچ سے چھ منٹ یا تھینگوں کی دھجھت تھیلے ہونے تک پکائیں
- پھر اس میں کوکونٹ ملک، چھوٹے ٹکڑے کئے ہوئے بے بی کارن، سمی کے پتے، سویا سانس اور لیموں کا رس ڈال دیں مدد سے تین ہال آئے تک پکائیں اور چھ لے سے اتار لیں

### پیریز نفیشن:

گرم گرم دوش میں نکال کر ہار یک کٹا ہوا برادھنیا چھڑک کر پیش کریں۔





## چکن تکہ فنکر سینڈویچ

### ترکیب:

- 1 چکن بریسٹ کو جو کرپین میں رکھیں اور اس پر نمک، لہسن، ڈال مرچ، لیٹوں کا رس اور ڈال اولیو آئل ڈال کر ابھی طرح ملائیں اور اسے ڈھک کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں
- 2 پھر اسے درمیانی آگ پر پکے رکھ دیں اور جب چکن اچھی طرح گل جائے اور پانی مکمل خشک ہو جائے تو اس پر چائے مصالحہ چھڑک کر چربی سے اتار لیں
- 3 ٹنڈا ہونے پر اس کی چھوٹی چھوٹی پونیاں کر لیں
- 4 کٹی چیز میں کٹی ہوئی بادام نمک اور کالی مرچ ڈال کر اچھی طرح رگڑ لیں تاکہ وہ نرم پیسٹ بن جائے پھر اسے روٹی کے ایک سلائس پر کٹی چیز پھیلا کر لگائیں، پھر باریک کٹے ہوئے سلاڈ کے پتے ڈال کر اس پر چکن ڈال کر دوسری سلائس سے بند کر دیں
- 5 دس سے پندرہ منٹ فریج میں رکھنے کے بعد ان سینڈویچز کو تین سے چار لمبی ساکسرو کی طرح کاٹ لیں

### پریزنٹیشن:

غذائیت بھرے ان سینڈویچز کا اپنی پسند کی ڈرنک کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

### اجزاء:

چکن بریسٹ	ایک عدد	لیٹوں کا رس	دو کھانے کے چمچ
براؤن بریڈ	چھ سلائسز	کالی چیز	چار کھانے کے چمچ
نمک	سب ذائقہ	بادام	چار سے چھ عدد
پیاز ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچ	کالی مرچ کٹی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
کٹی ہوئی ال مرچ	ایک چائے کا چمچ	سلاڈ کے پتے	حسب پسند
چائے مصالحہ	ایک چائے کا چمچ	ڈال اولیو آئل	دو کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

تعداد: دس سے بارہ عدد



# دالدا کا دسترخوان



## پر شین آملیٹ

اجزاء:

تین عدد	پارسلے
حسب ذائقہ	ہرا دھنیا
ایک سے دو عدد	پلاوینہ
ایک چائے کا چمچ	اخر دھ
دو سے تین عدد	بادام
دو سے تین عدد	چوڑا جیر
چند پتے	ڈالڈا اور لیو آئل

پٹاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

پکائے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

افران: تین سے چار کے لئے

## ترکیب:

- برقی پیاز بھاری پانک، پارسلے، ہرا دھنیا اور چوڑے کو دھو کر ہار یک کات لیں۔ اخروٹ اور بادام کو صاف کر کے کوٹ کر رکھ لیں
- پالک کو پین میں ڈال کر دھک کر دھنیانی آٹے پر اتنی دیر پکائیں کہ اس کا پانی خشک ہو جائے، چوبھے سے اتار کر خشک کر لیں
- فرانک چین میں ڈالڈا لیو آئل کو ہلکی آگ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں لہسن کے جوں کو ہار یک کات کر ڈالیں۔
- ایک سے دو منٹ فرائی کرنے کے بعد اس میں برقی پیاز (صرف سفید حصہ) ڈال کر باکاسا نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں بھنپ دی ہوئی پالک ڈال کر تین سے چار منٹ فرائی کریں اور چوبھے اتار لیں
- ایک پیائے میں اٹھواں کو پچھنت کر اس میں کئی بوئی سبزیاں، نمک، نکالی مرچ، فرائی کی ہوئی سبزیاں، اخروٹ اور بادام ڈال کر ملائیں
- فرانک چین میں ڈالڈا لیو آئل کو ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں یہ پھر ڈال کر اسے اتار فرائی کریں کہ ایک طرف سے سنہرا ہو جائے
- اب اسے احتیاط سے اٹھا کر فرانک چین میں ڈال کر اس پر کش کیا ہوا چیر ڈالیں اور اسے الیو نیم فوئل سے کوڑ کریں۔ پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں 150C پر چار سے پانچ منٹ رکھ کر نکال لیں

## پریزنٹیشن:

یہ گرم گرم مزیدار اور مغز آملیٹ گارلک بریڈ کے ساتھ پیش کریں۔





## چکن پارسلز (Chicken Parcels)

### ترکیب:

- ☞ چکن بریسٹ کو دو حصوں میں سے چار دہانت کے لئے فریزر میں رکھ دیں پھر اس کے پسندیدہ کاٹ لیں
- ☞ چائے میں نمک، سفید مرچ، بکس، سرکہ اور سویا ساس ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور ٹیکن کے پسندوں کو اس سے میرینٹ کر کے رکھ دیں
- ☞ ادرک کو چوب کر لیں، پھلیوں کو (فریج میں نہ ملنے کی صورت میں کوئی سی بھی بری پھلیاں استعمال کر لیں یا فریج کی ہوئی فریج میں استعمال کریں) چھوٹا کاٹ کر ہلکا سا بال لیں اور مشروم کے بھی چھوٹے ٹکڑے کر لیں
- ☞ بڑے پیچ کے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں، اس پر ہلکا سا تیل لگا کر ایک ایک پیچ پر ایک ایک پارچہ پھیلا کر رکھیں
- ☞ اس پر تھوڑی تھوڑی بری پیاز، ادرک، مشروم اور پھلیاں رکھ دیں
- ☞ بڑے پیچ کے ٹکڑے کی طرح تین کوٹوں سے موڑ لیں اور آخری کوٹے کو اوپر سے لٹے ہوئے پکٹ یا پارسل کی شکل میں بنالیں کڑا ہی میں درمیانی آگ پر 15-20 منٹ تک آگ کو تین سے چار دہانت گرم کریں اور ان پارسلز کو دونوں طرف سے دہانت کے لئے فرائی کر لیں

### پیرینٹیشن:

خوبصورت سے ٹاپر میں بجا حسب پسند جوس اور کچپ کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

### اجزاء:

چکن بریسٹ	ایک کلو	بری پیاز باریک کٹی ہوئی	تین سے چار دہانت
نمک	حسب ذائقہ	مشروم	آٹھ سے دس عدد
بکس کچلا دوا	چار جوئے	فریج میں	دو پیالی
ادرک باریک کٹی ہوئی	دو ٹکڑے کے پیچ	تین	ایک کھانے کا پیچ
سفید مرچ پھنی ہوئی	ایک چائے کا پیچ	بڑے پیچ	حسب ضرورت
سرکہ	چار کھانے کے پیچ	والڈا کوٹنگ آئل	حسب ضرورت
سویا ساس	چار کھانے کے پیچ		

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: پندرہ سے تیس منٹ

افراد: چھ سے آٹھ کے لئے



# دال کا اسٹرخوان



## آم کا ٹپکا

اجزاء:

تھے پچ آم

ٹک

پاز

ہل مریج ہن ہوئی

ایک کلو

سب ذائقہ

آدھا کلو

ایک کھانے کا چمچ

ہلدی

برادھیا

ڈالڈا کو تک آئل

ایک چائے کا چمچ

دو کھانے کے چمچ

آدھی پیالی

ترکیب:

آم کو صاف دھو کر چھیل لیں اور پیاسے میں ایک پیالی پانی ڈال کر اس میں رکھ دیں تاکہ رنگت محفوظ رہے۔ پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں

پھین میں ڈالڈا کو تک آئل کو درمیانی آگ پر گرم کریں اور اس میں پیاز کو بکا سا نرم ہونے تک خراں کریں

پھر اس میں آم کا پانی ڈال دیں اور ساتھ ہی نمک، لال مریج اور ہلدی ڈال دیں

پانی میں ابال آنے پر اس میں چھلے ہوئے تھبت آم ڈال کر بھی آگ پر پکے رکھ دیں

آم اور پیاز اچھی طرح گل جائیں تو باریک کٹا ہوا برادھیا چھڑک کر چھلے سے اتار لیں

پیرین فٹیفیشن:

دش میں نکالتے ہوئے چاہیں تو چمچ کی مدد سے آم کا گودا سٹھلی سے علیحدہ کر کے سٹھلی نکال لیں یا تھبت آم کے ساتھ ہی

دش میں نکال لیں۔ اس روایتی اور مزیدار دش کو ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

دس سے پندرہ منٹ

میں سے پچیس منٹ

چار سے پانچ کے لئے

تاری کا وقت:

پالے کا وقت:

الوان





## چکن و پروٹیک

اجزاء:

چکن بریسٹ

ایک کلو

ایک پیالی

تھک

کالی مرچ گھری ہوئی

سٹید مرچ پسی ہوئی

سرکہ

تخمی

فریش کریم

آلو

ڈبل روٹی کا چورا

مارجرین یا مکھن

ڈالڈا اولیہ آئل

تخم پیالی

ایک پیالی

تخم بعد درمیانے

تخم چوتھائی پیالی

دو کھانے کے چمچ

دو کھانے کے چمچ

**ترکیب:**  
= چکن کو آٹھ ٹکڑوں میں کاٹ کر دھو لیں اور اس پر نمک اور ایک چائے کا چمچ کالی مرچ اور سفید مرچ لگا کر دس سے پندرہ منٹ رکھیں۔ انگوروں کو دو کڑور دھواں سے کاٹ کر دیکھ لیں، آلوؤں کو چھیل کر گول قیلے کاٹ لیں اور ان پر نمک اور کالی مرچ چھڑک کر رکھ دیں

= فرانچک ٹین میں ایک کھانے کا چمچ مارجرین یا مکھن اور ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا اولیہ آئل ڈال کر درمیانے آگ پر دو

سے تین منٹ گرم کریں۔ چکن کے چار چار ٹکڑوں کو ڈال کر تھوڑے آگ پر سٹیرا فرائی کر کے نکال لیں

= اسی فرانچک ٹین میں ڈیڑھ پیالی تخمی اور سرکہ ڈال کر بال اتار دیں، پھر اس میں فرانچی کی ہوئی چکن ڈال کر درمیانے آگ پر پندرہ سے بیس منٹ پکائیں

= جب چکن گل جائے تو ساس سے نکال کر پیسہ درکھ لیں، ساس کو درمیانے آگ پر پانچ سے سات منٹ پکا کر تھوڑا سا خشک کر لیں پھر اس میں کریم ڈال کر دو منٹ مزید پکائیں

= گاڑھا ہونے پر اس میں چکن اور انگور ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور چھ لے سے اتار لیں

= اوون کو 200°C پر پندرہ منٹ پہلے گرم کر لیں، اور آلو کی سلائر کو ڈینگ ٹرے میں رکھ کر ان پر تخمی ڈالیں اور اوپ

سے ڈبل روٹی کا چورا چھڑک دیں اور چائیس سے پچاس منٹ کے لئے اوون میں رکھ دیں

= آلو کے سلائر اچھی طرح سنہریں اور خشک ہو جائے تو اوون سے نکال لیں

**پریزنٹیشن:**

ہر پلیٹ میں چکن کا تھیں رکھ کر اس پر ساس ڈالیں اور ساتھ میں قلوڑے بیک کئے ہوئے آلو رکھ کر گرم گرم پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: چائیس سے پچاس منٹ

افراد: چھ سے آٹھ کے لئے



# ڈال ڈال کا دسترخوان



## آلو کا بھرتہ

اجزاء:

آدھا کلو	پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چم
مسب ذائقہ	عایت دانی	آدھا چائے کا چم
ارک ۱/۲ پ بوا	لیموں کا رس	دو کھانے کے چم
پتہ	ڈالڈال کو لال آٹا	آدھی پیال
ہری پیاز		دو سے تین عدد

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ  
پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ  
افران: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- آلوؤں کو بال کر پھیل اور میٹھی کر کے رکھ لیں، پیاز کو باریک کاٹ لیں اور ہری پیاز کو باریک چوب کر کے رکھ لیں۔
- پیچ میں ڈالڈال کو لال آٹا پر مہانی آٹے پر گرم کریں اور اس میں دانی ڈال کر کوڑا لیں
- پھر اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو میٹھی خرائی کریں
- اب اس میں ارک ۱/۲ لال کر ایک سے دو منٹ خرائی کریں، پھر لال مرچ ڈال کر ہلکا سا پانی کا پھینکا دے کر پھینک لیں۔
- میٹھی کئے ہوئے آلو ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور آخر میں ہری پیاز چھڑک کر ٹھک اور لیچوں کا رس ڈال کر ہم پر لیں۔

پریزنٹیشن:

جھٹ پٹ اور آسانی سے بننے والی اس مزیدار ڈش کا گھر کی بنی ہوئی تازہ چٹائیوں کے ساتھ لطف اٹھائیں۔



# دالدا کا دسترخوان



## دم چکن

### اجزاء:

چکن	آدھا کلو	ہویا ساس	ایک کھانے کا چمچ
تنب	حسب ذائقہ	برنی پیاز	دو عدد
اورنگ لہسن پھانوا	ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
پیاز	ایک عدد	برادھنیا	آدھی ٹہنی
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	کارن فائر	دو کھانے کے چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ	ڈالٹا کوکگل آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: پھرہ سے بیس منٹ  
پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ  
افراد: دو سے تین کے لئے

### ترکیب:

- پیاز کو باریک کٹ کر دیکھ لیں، ہر ادھنیا، ہری مرچیں اور ہری پیاز کو چوب کر لیں۔ چکن کو دھو کر رکھ دیں
- پھر چکن میں تنب، اورنگ لہسن، لال مرچ، کالی مرچ، ہری مرچ، اور ایک کٹی ہوئی پیاز اور سویا ساس ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- کونکے کے ایک کٹارے پر چھ لہجے پر دیکھ لیں اور ہری پیاز کے ہوتے چکن کے درمیان میں رکھ دیں۔ کونکے کے اوپر ایک کھانے کا چمچ ڈالٹا کوکگل آئل ڈال کر ڈھک دیں
- پانچ سے سات منٹ بعد کونکے نکال کر چکن کو اچھی طرح ملا لیں اور درمیانی آگ پر پکے رکھ دیں
- جب چکن ٹھنڈے ہو جائے تو اس میں باریک کٹا ہوا برادھنیا، ہری مرچیں اور ہری پیاز ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- پھر فریجک چین میں ڈالٹا کوکگل آئل کو درمیانی آگ پر گرم کر کے چکن پر ڈالیں اور کٹی ہوئی پیاز سے سات منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

### پریزنٹیشن:

کھیرے اور پیاز کے سلاخ کے ساتھ گرم گرم دم چکن کو پیش کریں۔





## ہانڈی گوشت

اجزاء:

گوشت	آدھا کلو	سویا ساس	ایک کھانے کا چم
نک	حسب ذائقہ	ہری پیاز	دو عدد
ادرک بسن پہاوا	ایک چائے کا چم	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
بیل	ایک عدد	ہرادیٹیا	آدھی کھٹی
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چم	کارن فلاور	دو کھانے کے چم
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چم	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ  
پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ  
افراد: چھ سے سات کے لئے

ترکیب:

۱۔ بھری کو آدھی پیالی پانی میں آدھے گھنٹے کے لئے بھگو کر رکھیں، پھر پانی سے نکال کر چھ لیں۔ گوشت کو دھو کر تھلنی میں رکھ لیں۔ ادرک بسن کو چھ لیں اور پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں، ذریعہ جھون کر کوٹ لیں۔  
۲۔ دھنی میں نمک، ادرک بسن، لال مرچ، ذریعہ، شمشاد، گرم مصالحہ اور پھری ملائیں اور گوشت کو اس سے میرینٹ کر کے آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں۔  
۳۔ ہانڈی یا چین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کر لیں، آج پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور پیاز کو سنہرا فرائی کر لیں۔ پھر اس میں مصالحہ لگا ہوا گوشت ڈال کر دو میانی آج پر تین سے چار منٹ فرائی کریں اور اسی آج پر پختہ کریں۔  
۴۔ دھنیا اور قنا بھونٹے ہوئے اتنی دیر پکائیں کہ تیل پیچھڑا نظر آنے لگے تب ڈھک کر دس سے بارہ منٹ کے لئے بجلی آگ پر دم پر رکھ دیں۔

پیریزنٹیشن:

گرم گرم ہانڈی گوشت کو پرائیڈوں کے ساتھ پیش کریں۔





## ناریل مرغ

### اجزاء:

چکن بلیو برقی کی بونیاں	آدھا کلو	برقی مرغیں	پیر سے آٹھ عدد
ٹم	صرب ڈاکٹ	کوکونٹ حک	ایک پیان
لہسن کے جوتے	چار سے چھ عدد	نیشنل پانی	ایک پیان
قہن	دو کھانے کے چمچ	کڑی پتے	پندرہ پتے
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ	اللہ اولیہ آمل	چار کھانے کے چمچ
کالی مرچ پتہ بولی	ایک چائے کا چمچ		

### ترکیب:

- 1. چکن کو دھو کر پھلنی میں رکھ دیں تاکہ اچھی طرح خشک ہو جائے۔ لہسن، زیرہ اور برقی مرغیوں کو پیس لیں
- 2. پیس میں اللہ اولیہ آمل ڈال کر درمیانی آگ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں پنا ہوا مصالحہ ڈال کر ایک سے دو منٹ بخویں۔ پھر اس میں پیس ڈال کر آتی دیر بخویں کہ خوشبو آنے لگے
- 3. اس میں پتہ کی بونیاں ڈال کر تین سے چار منٹ بخویں، پھر اس میں چمچ چلاتے ہوئے تھوڑی تھوڑی کر کے بخش شامل کرتے جائیں
- 4. دس سے بارہ منٹ بجلی آگ پر پکا لیں اور اس میں کوکونٹ ملک، نمک اور کالی مرچ شامل کرویں
- 5. پانچ سے سات منٹ بجلی آگ پر ہم یہ دیکھیں پھر کڑی پتے ڈال کر دس سے تین منٹ پکا کر چوبے سے اتار لیں

### پریزنٹیشن:

اس مزیدار فریق ڈش کو اپنے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

تجاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ  
پکانے کا وقت: پچیس سے تین منٹ  
انفراد: چار سے پانچ کے لئے





## کافی براؤنی ٹرائفل

### ترکیب:

میدے کو چھین کر اس میں کو پاؤڈر ڈال کر مکھلیں۔ تین چمچوں فی پیلی جینی کھساف سترے کر پیچ رہیں ہارک چس نہر مکھلیں  
اندے کی سفید یوں لواتا چمکیں کہ خست سا جھاگے۔ ان چنے بھر اس میں ایک ایک کر کے زرد یوں کو شامل کر لیں  
تین اور ڈالدا VTF بنا سیتی کو ملا کر اچھی طرح پیچھتے ہیں۔ اس میں اندھوں کو ملا لیں، پھر تھوڑا تھوڑا کر کے میدہ  
شامل کریں اور مکھڑی کے نیچے سے ملا تے جائیں

اون کو 180C پر بیس منٹ کے لئے گرم کر لیں اور چوکور ایک کا سا نیچے لے کر اس میں تمپر ڈال دیں۔ اسے بیس  
سے پچیس منٹ کے لئے بیک کرنے رکھ دیں

ہب بیک ہو جائے تو دونوں سے ڈفال کر مکمل طور پر خشک ہونے دیں پھر سا پٹے سے نکال کر چھوٹے ٹکڑوں کر لیں

دودھ کو چین میں ڈال کر اس میں کافی اور تینی ڈال کر ملکی آج پر رکھ دیں۔ دس سے پندرہ منٹ پکا کر ڈھا کر لیں

کارن فڈار کو دو نیچے ٹھنڈا ہے۔ دودھ نہ پانی میں ٹھون کر پکتے ہوئے دودھ میں شامل کر دیں۔ نیچے مسلسل چلاتے رہیں اور  
اچھی طرح کارن ڈھا ہونے پر یہ ہے سے اتار لیں

فریش کریم میں دو ٹکڑے کے نیچے تینی ملا کر دس سے پندرہ منٹ فریزر میں رکھیں پھر اسے ایک ٹرک پیٹری مدد سے پیٹ لیں

کافی سٹرو ٹھنڈا دوجا تے تو اس میں آجی کریم ملا لیں، خوبصورت سی شیشے کی ٹرافسیر۔ اسے ڈال میں پہلے تھوڑا سا

سٹرو پیمیا کر دس پھر تینی، بوئی براؤنی تی تہہ لائیں

اس پر دوجا دس سٹرو پیمیا کر دس اور آخر میں پیمیا، بوئی کریم سے سج دیں

پہرین فٹیفیشن: الب سے دو آٹھ کے لئے فریق میں رکھ کر ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔

### اجزاء:

میدہ:	تین چمچ کافی پیانی	دودھ	دھائی پیالی
اندے:	دودھ	کارن فڈار	دھائی کھانے کے نیچے
کو پاؤڈر:	ایک کھانے کا نیچے	فریش کریم	ایک پیالی
کافی پاؤڈر:	دو چمچ کھانے کا نیچے	الڈا VTF بنا سیتی	آدھی پیالی
تینی:	دو چمچ پیانی		

یاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکے کا وقت: آدھا گھنٹہ

انرا: پانچ سے چھ کے لئے





## چاکلیٹ چیز کیک

### Chocolate Cheese Cake

اجزاء:

کوننگ چاکلیٹ	200 گرام	جیلان پاؤڈر	دو کھانے کے چمچ
کچھ چیز	ایک پونہ	بکوں کارس	ایک کھانے کا چمچ
فریش کریم	ایک پیالی	سادے بسکٹ	100 گرام
دہی	آدھی پیالی	بادام	ایک پیالی
چھنی	ایک پونہ یا	مارجرین یا بکسین	تین کھانے کے چمچ
سٹریسٹ ملک	آدھی پیالی		

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ

جمانے کا وقت: چھ سے آٹھ گھنٹے

افران: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- == بادام کو سونا کوٹ لیں اور بسکٹ کو باریک کر لیں۔ دو کھانے کے چمچ مارجرین یا بکسین کو فریڈج میں ڈال کر پلاسٹک بگھالیں اور اس میں بسکٹ کا چورا اور آدھی پیالی بادام ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- == پھر فریڈج سے کراس میں بڑھ چکے لگائیں جو کہ باہر کو تھک ہوا اور کچھ کچھ سے سے اتار کر اس میں اچھی طرح ڈال کر لگا دیں اور اسے فریڈج میں رکھ دیں
- == جیلان میں ایک کھانے کا چمچ پانی اور بکسین کا رس ملا کر ڈال کر بکسین پر پکائیں
- == فریڈج میں کچھ چیز، کریم اور چھنی ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور پکھنی اچھی طرح حل ہو جائے
- == پھر اس میں دہی اور جیلان کچھ ملا دیں۔ تیار کئے ہوئے پکھنی کھات کے اوپر ڈال دیں۔ چھ سے آٹھ گھنٹوں سے لئے فریڈج میں رکھ دیں
- == ایک کھانے کے چمچ مارجرین یا بکسین میں کوننگ چاکلیٹ کے چھوٹے گولے کر کے ڈالیں اور اسے ایلے ہوئے پانی پر رکھ کر پکھالیں
- == چیز کیک کو فریڈج سے نکال کر چھ منٹ دو نمبر پچ پر رکھیں پھر فریڈج سے نکال کر استیلا سے تن سے نکال لیں اور اس میں دو کھانے کے چمچ کورنگ لگائیں

پیرینٹیشن:

ایک ایک گلاسے کو اٹھا کر پکھلی: آدھی چاکلیٹ میں دو کر رکھتے جائیں (پہلے سے ترے میں صاف ہر پیچ لگا کر رکھ لیں)۔ آخر میں ان پر کئی ہڈی بادام چھڑک کر انھیں دوبارہ سے پکھلے فریڈج میں رکھ کر پیش کریں۔





ریڈرز ریسپی کوئٹیسٹ ونر  
سایہ وال سے سیکھتے قوم صاحبہ قرار پاتی ہیں

## اسموکی اسپائسی بیف

### ترکیب:

- = اس وٹس کو مٹانے کے لئے اڈرڈسٹ گوشت استعمال کریں تو بھنے میں تسانی ہوگی ایک سائز کی بوتلیاں لے کر صاف دھو کر خشک کر لیں اور اسے نمک اور اورک بسن لگا کر آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- = چار ٹماٹروں میں مرچ کو جو کہ ایک سائز کے پھولے تھکروں میں کٹ لیں
- = گڑا ہی میں ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولر آئل ڈال کر بھرنیت لیا، دو گوشت ڈال کر اٹھک دیں
- = درمیانی آٹے پر پکاتے ہوئے جب گوشت بھنے پر آ جائے تو اس میں ال مرچ، خالی مرچ، ہرک اور سو یا ساس ڈال کر ملا لیں اور اٹھک کر بھنی آٹے پر گوشت کو مکمل طور پر بھالیں
- = سینڈ پرائٹنگ پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کنولر آئل میں آدھی بوتلیاں توئین سے چار منٹ غرائی کر کے نکال لیں
- = گوشت گل جائے تو اسے اچھی طرح بھونیں اور اس میں ٹماٹو چھپ اور ہنریاں شامل کر دیں۔ کوئلے کے ٹکڑے کر پوسٹ پر رکھ کر دھکائیں اور گوشت کے درمیان میں رکھ کر اس پر دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولر آئل ڈال کر ڈھک دیں
- = بھنی آٹے پر تین سے چار منٹ دیکھ کر چوبیس سے ستار لیں اور کوئلے کا ٹکڑا لیں

پیرینٹسٹیشن: گرم گرم وٹس میں نکال کر اسے دوسرے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

### سیکھتے قوم کا تعارف

آپ ایک مدت سے ڈالڈا کا دسترخوان کی قاری ہیں ہماری ویب سائٹ کے تجربے بھی کرتی ہیں اور اس مرتبہ ان کی اپنی آزموہ ترکیب شامل اشاعت ہے۔ پڑھئے اور بتائیے کہ کیسی رہی؟

### اجزاء:

گائے کا گوشت	آدھا کلو	کالی مرچ بھنی ہوئی	ایک پائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سو یا ساس	دو کھانے کے چمچ
ہرک بسن پھا	ایک کھانے کا چمچ	ہرک	دو کھانے کے چمچ
چار	ایک عدد	ٹماٹو کچپ	دو کھانے کے چمچ
ٹماٹو	ایک عدد	کوئلے کا ٹکڑا	ایک عدد
شملہ مرچ	ایک عدد	ڈالڈا کنولر آئل	حسب ضرورت
ال مرچ بھنی ہوئی	ایک پائے کا چمچ		

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ  
پکانے کا وقت: پینٹیس سے چالیس منٹ  
انفراد: تین سے چار کے لئے



# جواب بھوائیں انعام پائیں



محترمہ کرن الیاس صاحبہ (لاہور) ڈالدا فوڈز کے نمائندے سعید احمد سے انعام وصول کرتے ہوئے  
محترمہ صائمہ زیدی صاحبہ (راولپنڈی) ڈالدا فوڈز کے نمائندے عمران رت سے انعام وصول کرتے ہوئے

کھیر بنانے کے لئے کیا لگانے سے چاول جلدی گل جاتے ہیں؟

(۱) ڈالدا VTF بنا پتی □ (ب) دودھ □ (ج) کھن □

سفید جنوں کو بھگونے کے لئے کیسا پانی استعمال کرنا چاہیے؟

(۱) ٹھنڈا پانی □ (ب) سادہ پانی □ (ج) گرم پانی □

سوال (۲) فروٹ چاٹ میں پھلوں کی رنگت برقرار رکھنے کے لئے ان پر کیا چھڑک کر رکھا جاسکتا ہے؟

(۱) چینی □ (ب) لیموں کا رس □ (ج) دونوں □

سوال (۳) روزے میں پیاس کی حقت کو کم کرنے کے لئے سحری میں کیا استعمال کرنا چاہیے؟

(۱) جوس □ (ب) دہی □ (ج) چائے □

پتہ

نام

ای میل

فون نمبر

تعلیمی قابلیت

عمر / تاریخ پیدائش

سماجی حیثیت / خاتون خانہ یا ملازمت پیشہ

ازدواجی حیثیت / شادی شدہ یا غیر شادی شدہ

نوٹ: ان سوالات کے جوابات ہمیں اس طرح ارسال کریں کہ 10 جون تک مل جائیں  
بعد میں آنے والے جوابات قراء امتحان میں شامل نہیں ہو سکیں گے



فون (ٹول فری): 0800-32532  
پتہ: P.O. Box 3660، کراچی، پاکستان  
ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com  
ویب سائٹ: www.daldafoods.com



## بروچ... لباس کا آرائشی زیور ... کم خرچ بالائشیں... ایک احساس جاگزیں

لباس کی جدید انداز سے تراش خراش ہو یا سلائی میں کوئی جدت اختیار کی جائے تو ہم تقریبات میں انفرادی توجہ کے حامل نظر رہتے ہیں اصل میں لباس پہننے اور فیشن اختیار کرتے ہوئے ہمارا ذوق غل الاغلاں داد یا بے داد پالیتا ہے۔ جب ہی تو کہا جاتا ہے کہ فیشن کے اس میل رواں میں جا کر نہ جانے کہاں نظر ٹھہرے اور بات کہاں سے کہاں نکل جائے۔ چند برس پہلے تک ریشمی بلوسات پر ہی ریشمی لیسر لگائی اور ستارے ٹانگے جاتے تھے اب سوتلی بلوسات پر بھی ریشم کی کڑھائی، ستارے، تکیے اور موتی کی لیسر پسند کی جاتی ہیں۔ سوتلے عطران اور لیٹ کے لباس پر مولٹو (Molifs) لگا کر اس سادہ سے لباس کو خاص الٹام اور شاندار تاثر دیا جاسکتا ہے۔ کرنا آپ کو صرف یہ ہے کہ سادہ منیریل پر گلے اور آستین پر ہمارا یا کم خواب کی پٹیاں لگائی ہوتی ہیں اور گلے کے نیچے جڑاؤ موہف کو باریک ٹانگے سے سینا ہوتا ہے یا بازار میں تیار حالت میں ایسے گلے بھی مل رہے ہیں جن پر جھلکاتے ہوئے تکیے پھوست ہوتے ہیں آپ کو اپنے لباس سے بچ کر ہوا گیند مل سکے تو سادہ لے کر دکھانے سے رگڑا بھی سکتی ہیں جیسے آپ معنوی زیورات کو بھی پیٹ کر داکے اپنے لباس کے ہم رنگ کر دالتی ہیں۔ ان مولٹو میں کادار حصہ قدرے نازک مگر بہت جاذب نظر ہوتا ہے۔ اسے احتیاط سے لگا کر براؤن یا سفید کاغذ رکھ کر پڑے کو تہہ لگائیے تاکہ اس کے باریک تار کی دھاکے میں الجھ کر خراب نہ ہوں۔ ان مولٹو کے استعمال میں ایک ناکدہ یہ ہے کہ جب چاہا انہیں بدل ڈالیں ایک لباس کو دو سے چار تقریبات کے موقع پر استعمال کرنے سے آپ کا اعتماد بحال رہے گا اور دیکھنے والوں کو ہر بار ایک نیا تاثر اور نیا ہی محسوس ہوگا۔

بروچ آپ نے اپنے عبا پر، کبھی ساڑھی پر اور کبھی دسکراف یا قمیض پر اس نازک سے زیور کو شاید سجایا ہو۔ ایک بار پھر یہ

فیشن لوٹ کے آیا ہے بلکہ یوں لگتا ہے کبھی گیا ہی نہیں تھا۔ رتھیں اور چمکدار بروچ اپنے جڑاؤ پن کی وجہ سے نوجوان خواتین کو پسند ہوتا ہے۔ دنیا بھر کی فیشن اہل خواتین خواہ ان کا تعلق کسی ملک سے ہو یہ جڑاؤ زیور لباس پر آویزاں کرتی ہیں۔ مارگریٹ تھیچر، مشعل اوہانا اور ہزاروں خواتین کو بروچ والے لباس میں دیکھا ہوگا۔ یہ کئی ہاؤکار اور فیشن اہل نظر آتی ہیں اسی طرح عرب خواتین اپنے عباؤں پر اور برصغیر ہندو پاک کی خواتین ساڑھیوں پر بروچ لگایا کرتی ہیں۔

کچھ عرصہ پہلے زیورات سے آراستہ بیٹلر اور جوتوں کا رواج عام ہوا تھا تب جوتوں پر بروچ سجائے جاتے تھے۔ ان نازک سے جوتوں کو احتیاط سے استعمال کیا جائے تو گھینے جڑ جاتے ہیں۔ مگر یا تو دکی بات نہیں آپ گھینے دوبارہ لگوا لیجئے جو تانکا نیا لگے گا۔ جھوٹے بڑے آرٹکین، منہرے یا روپے جیسے چاہیں گینوں سے سجا بروچ لیجئے کسی بھی سادہ لباس پر لگائیے اور اپنے لباس کو خاص اور شاندار بنا لیجئے۔ بے شک آپ ذہین ہیں لباس اور زیور کا استعمال بخوبی جانتی ہیں اس لئے لباس کی یہ اختراع آپ کو دل آویزاں اور پیاری شخصیت کے روپ میں ظاہر کر سکتی ہے۔



# کیوں نہ اپنے واڈروپ کو اپ ڈیٹ کیا جائے

ٹراؤزرز کے نئے رجحان کیسے ہیں ملاحظہ کیجئے



فیشن بھی موسم کی چال چلتا ہے کبھی آتا ہے کبھی جاتا ہے۔ مجموعی شکل وہی ہوتی ہے۔ دوسری مرتبہ لباس کی تراش فروش، رنگوں یا ڈیزائنوں میں کمی یا ترمیم ہو جاتی ہے۔ اپنے آپ کو نئے انداز سے، نئے پہلو اور اچھوتے ڈیزائن سے تیار کرنے کی خواہش میں ہماری رہنمائی سے آپ بھی مستفیض ہوں۔

آج کل ڈوبی انکمر اینڈری کے ساتھ ساتھ جیکارڈ لیس اور پرنٹڈ سائن لیسز ان ہیں یعنی آپ سوتی کپڑوں میں لان یا سوئس وائل کا میٹریل لے کر ٹیئس اور ٹراؤزرز بنائیے یا ریڈی کپڑوں میں جارجٹ اور ہملون کا انتخاب کیجئے اور اسی مناسبت سے کوئی اچھوتے اسٹائل کی لیس باڈر، آستین یا گلے کے اطراف لگائیے۔

فلورل اور ڈیجیٹل کلکیشن

اس برس بہت عمدہ فلورل اور ڈیجیٹل کلکیشن مارکیٹ میں آئے ہیں۔ یہ ہرگز ادنیٰ جتنی چمکے سرخ رنگوں کے علاوہ سنہری لے سرخ، نگلابی، عنبی اور ہنر



دونوں پاچاسے پہن رہی ہیں۔ لان کے لمبوسات کے ساتھ بھی پاچاسے ان ہیں۔

5-Palazzo: یہ کلمے پانچوں والی Pants ہیں جو فرہ فرماہن کے لئے نہایت آرام دہ ہیں اور نوجوانوں میں بھی انکمر اینڈری اور سادہ دونوں شکلوں میں پسند کی جارہی ہے۔

6-Capris: یہ آئی اور فرانس سے درآ مد شدہ ڈیزائن ہے۔ اسے یورپین ڈیزائنر Sonja De Lennart نے متعارف کرایا اب پاکستانی خواتین میں بھی مقبول ٹریڈ ہے۔

شلواروں کے ساتھ خواتین کی ہٹنوں کا ہر اسٹائل اپنی جگہ بہر حال موجود ہے۔ آپ اپنے قد، جسامت، رنگت اور پھر اپنی پسند و ناپسند کے حساب سے لباس کو متوازن کر دیجئے۔ یوں آپ کی شخصیت کا اچھا اسٹائل تخلیق ہوگا۔ جس کا تاثر بہت پرکشش اور پھر پور ہوگا۔ یقیناً شخصیت کو نکھار ملے گا۔ انتخابی اہم بات یہ ہے کہ لباس آپ کو مطمئن کر دے۔ اطمینان اور خوشی سکون قلب دیتی ہے یوں آپ بہن جاتی ہیں زبردست اور فیشن ایبل خاتون۔

جان لیجئے کہ یہ لباس ہی ہے جو آپ کو ذوق یا بد ذوق، مہذب یا غیر مہذب، ہنس کھ یا افسردہ ظاہر کرتا ہے اس کے لئے واڈروپ ترتیب دیجئے اور جدیدہ رہنمائی کے ساتھ قدم سے قدم ملا کر پہنے پھر یہ دنیا آپ کی ہے صرف آپ کی!

کے علاوہ طیلے رنگوں کے مختلف شپڈز میں بہت خوبصورت نظر آتے ہیں۔ ان میں نیچرل یعنی بھورے سلید مال رنگوں میں بھی کچھ ڈیزائن متعارف کرائے گئے ہیں جنہیں گرمی کے موسم کے لحاظ سے سادہ، فطری اور بے تشبیح سمجھا جاتا ہے۔ ڈیزائنرز نے ان پر دیکھتے ہوئے نقوش سنوار کر پیش کیا ہے۔

ٹراؤزرز کے نئے ڈیزائن

شلواریں ہوں یا ٹراؤزرز ان کی تراش خراش کے صرف ڈیزائن بدلنے ہیں کبھی شلواروں کے پائپنچے جھونے ہوتے ہیں کبھی بڑے کبھی چوڑے تو کبھی آدھا کچے سے تھوڑے نہیں کرنے پاتے۔

1- کبھی Louisa: یعنی کلمی ٹراؤزرز فیشن میں ہوتی ہیں اور کبھی پلیٹنوں والی آرائشی فنکشن کے ساتھ پسند کی جاتی ہے۔ آج کل کرتی اور دوپٹے کے ساتھ Pleated ٹراؤزرز پسند کی جارہی ہیں۔

2- Cigarette Pants: یہ موسمی اثرات سے متھوڑا رکھنے والی Pants ہیں جو چست ہوتی ہیں اور سلم اسمارٹ خواتین پر زیادہ چمکتی ہیں۔

3- Tights: یہ ٹگڈا کپڑے سے چست پاچاسے کی شکل میں ہوتی ہیں۔ جو لمبی ٹیغوں کے علاوہ کرتیوں کے ساتھ بھی دکھل نظر آتی ہیں۔

4- چوڑی دار پاچاسے خواتین آج کل بھی پہن رہی ہیں۔ یہ فیشن کلاسیکی رواہوں کے حسن کی طرح کبھی پرانا نہیں ہوتا اور ہر جسامت کی خاتون ان



## اسٹائش ہیر اسٹائل اپنائیں

پہلے سمجھ لیں بالوں کا ٹیکسچر...

آپ پر آدمی چوٹی چھتی ہو تو کبھی کبھار بنانے میں کوئی حرج نہیں اور ہائی پوٹی ٹیل بنانے سے احتیاط محسوس کرتی ہوں تو اس طرح بھی بال سنوارنے میں کچھ مضائقہ نہیں مگر ضروری ہے کہ بالوں کے ٹیکسچر کو دھیان میں رکھا جائے۔ ٹیکسچر کہتے ہیں ساخت کو، یوں سمجھ لیجئے کہ کسی بھی انداز کے بال بنانے ہوں سب سے پہلے بالوں کی ساخت معلوم ہونی چاہیے۔ کچھ بال ٹھنڈے ہوتے ہیں اگر آپ کو سیدھے بال بنانے ہوں تو Straightener سے مدد لے کر یہ سیدھے کئے جاسکتے ہیں۔

• سٹکی ٹچ والے بال ہوں تو ان پر مل یا موز لگا کر انہیں کوئی شکل دی جاسکتی ہے۔  
• اگر ٹیکسچر Combination ہو تو ان بالوں پر شیپ کے بعد کٹھن مشن لگایا جائے اور انہیں کی مدد سے ہال سلیم لائے جائیں تو یہ ہموار بھی ہو جاتے ہیں اور ہر قسم کے بالوں کے لئے موزوں بھی رہتے ہیں۔  
• بالوں کو فیشن ٹکڑ کی مدد سے ڈائی بھی کیا جاتا ہے۔ Blond قدرے صبری، Burgundy سرخ، میرون زردی، مائل، سہری اور سیاہ بال پسند کئے جاتے ہیں۔ ان بالوں کا ٹیکسچر ڈائی کرنے کے بعد اپنی اصل شکل یا رنگ سے

محروم ہو جاتا ہے۔ ان کی ہیر اسٹائٹنگ کے لئے یوں کیجئے کہ کسی بھی اسٹائل کو اپنانے سے قبل بالوں کو دھو لیں اور بلو ڈرائی کر لیں۔ قدرتی سیاہ یا ہلکے سیاہ بالوں میں چمک دور سے نظر آتی ہے لیکن اگر آپ بالوں کو براؤن کر دے کوئی اسٹائل دینا چاہتی ہیں تو سیرم وغیرہ ضرور لگائیں اور پرنٹس ٹریٹمنٹ کو اپنے لئے لازم سمجھئے تاکہ آپ کے بال دیکھنے اور چھونے سے سولے، سخت اور بد نما یا بد وضع نہ لگیں۔  
ذیل میں ہم دو مختلف ہیر اسٹائلز کی تفصیل درج کر رہے ہیں تاکہ آپ کے لئے کسی تقریب میں منفرد شخصیت میں ڈھل کر جانا آسان ہو جائے۔

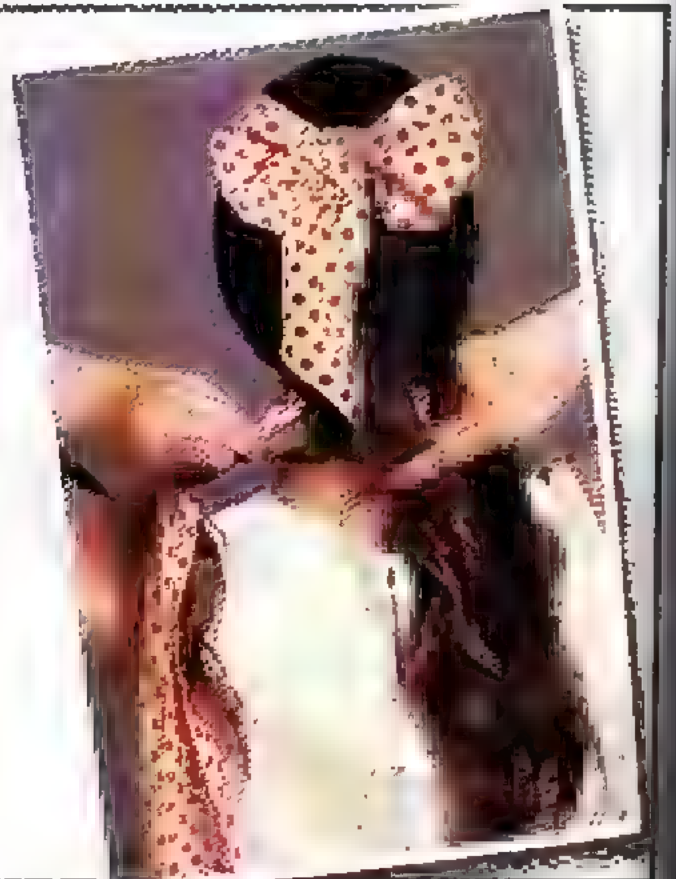


### کلاسیک سوئس

پوٹی یا جھک کر بالوں کے 3 حصے کئے جاتے ہیں اور پھر انہیں مل دینے کر 3 تین بنائیں۔ ساڑھی یا کسی بھی رنگی پرنٹ سے یا گاؤں کے اسٹائل کے کپڑوں کے ساتھ کلاسیک سوئس بھلا لگتا ہے۔

### اسکارف بریڈ

سادہ سی پٹیا کے ساتھ اسکارف باندھنے کے کئی انداز ہو سکتے ہیں۔ بالوں کو آدھا کر کے ہیر پٹوں کی مدد سے ایک ساتھ کر لیں پھر ان اکٹھے کئے ہوئے بالوں میں ہیر اسکارف لپیٹ لیں یہ ہیر اسٹائل پاکستانی بچیوں کے ساتھ ساتھ بڑی عمر کی خواتین میں بھی برا نہیں لگتا۔ اسکارف کا میٹریل ہلکے اور مدھم رنگوں سے لے کر کھلتے ہوئے شوق رنگوں میں دستیاب ہوتا ہے۔ آپ اپنی شخصیت اور پسند کے حساب سے میٹریل کا انتخاب کر سکتی ہیں۔





## آئیے کیٹ آئیز بناتے ہیں

کیٹ آئی لائنر... خوبصورتی کا انوکھا تاثر

آئی لائنر ان دونوں فیشن میں ہے اور کیٹ آئی لائنر ایک اسٹائل ہے جو خواتین میں مقبول نظر آتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ یہ ہر طرح کی آنکھوں پر چلتا ہے۔ آنکھوں کی خوبصورتی کو انوکھا تاثر دیتا ہے خواہ آپ کا ہاتھی میک اپ سادہ سادہ کیوں نہ ہو۔

Cat Eyes یعنی جلی نما آنکھیں بنانے کے لئے آپ کا جمل، بلیک پنسل یا جمل آئی لائنر استعمال کر سکتی ہیں۔ بہتر ہے کہ جمل ہی استعمال کریں۔ یہ چار مرحلوں میں آسانی سے لگتا ہے۔ ذیل میں ہم اسے لگانے کا طریقہ بتا رہے ہیں جس کی مدد سے آپ اپنی آنکھوں کو بخوبی یہ پرکشش انداز دے سکتی ہیں۔ تھوڑی سی پریکٹس کے بعد آپ بھی فطرت کے ساتھ کیٹ آئی لائنر بنا سکتی ہیں۔

۱۔ برش پر آئی لائنر لگائیں اور آنکھ کی بیرونی کنارے پر آئی لائنر کا مشٹ نما کونہ یا کچھ من اسٹائل بنانے کے لئے قدرے ترچھی ایک



لائن بنائیں۔ اسے Wing Line کہا جاتا ہے اس لائن کی لمبائی آپ اپنی مرضی کے مطابق کر سکتی ہیں اور اس کا زاویہ بھی اپنی پسند کے لحاظ سے کم تر چھایا یا زیادہ تر چھایا کر سکتی ہیں۔

۲۔ دنگ لائن بنانے کے بعد اسی لائن کو پوسٹے پر اوپر والی پلکوں کے ساتھ ساتھ والیں لائیں۔ اس طرح آنکھ کے بیرونی کنارے پر ایک مشٹ بن جائے گا۔ اگر آپ مونا یا گمر لائنر لگانا چاہیں تو یہ مشٹ بڑا رکھیں اور آئی لائنر کا تاثر ہلکا یا مدہم رکھنا چاہیں تو آنکھ کے بیرونی گوشے پر چھوٹا مشٹ بنائیں۔

۳۔ لائنر کی اوپر والی لائن کو پوسٹے پر آگے بڑھاتے ہوئے پلکوں کے ساتھ اس طرح لائن بنائیں کہ پوری آنکھ کو گھرا جائے اور اس لائن کا زاویہ اور موٹائی بھی اپنی پسند کے مطابق رکھ سکتی ہیں یعنی لائن موٹی ہو یا باریک یہ آپ کی صوابدید پر منحصر ہے۔ دونوں انداز جیسے لگتے ہیں۔

۴۔ آخر میں اس ونگس اسٹائل کو مکمل کرتے ہوئے خالی مشٹ کے اندر آئی لائنر بھریں اور پلکوں پر کسی ایسے سے یعنی مسٹر کینی کا بنایا ہوا مسکارا لگائیں۔ اس کے دو یا تین کوٹ بھی ایسے لگتے ہیں۔



## بچہ سا وہ کیٹوس ہے تخیل کی بیماری تو می ڈیڈی کریں گے

بچے کی شخصیت سا وہ کیٹوس کی مانند ہے اس کی تخلیقی صلاحیتوں کو پروان چڑھانا والدین کی ذمہ داری ہوتی ہے۔ اکثر والدین بچوں کی حیاتیاتی ضرورتیں مثلاً کھانا پینا پتلا اور آرام کا خیال رکھتے ہیں مگر اپنے بچے کی تخلیقی صلاحیتوں سے واقف نہیں ہوتے وہ اپنی مرضی و مشا کے مطابق بچوں کو پروان چڑھانا چاہتے ہیں۔ ماہرین نفسیات کا کہنا ہے کہ بچے کے ذریعہ دراصل والدین اپنی ادھوری اور نا آسودہ خواہشوں کی تکمیل کرنا چاہتے ہیں۔ آپ نے بہت مرہبنا ہوگا باپ کہتا ہے میں ڈاکٹر نہیں بن سکا بیٹے کو ضرور بناؤں گا۔ اسی طرح ماں بھی سوچتی ہیں جبکہ بچے کی ذہنی استعداد، تخلیقی صلاحیتیں اور نفسیاتی ضرورتیں دیکھ اور بھی چاہتی ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ چار بچوں کو یکساں تعلیم فراہم کی جاتی ہے مگر ہر کوئی امتیازی حیثیت سے کامیابی حاصل کرنے پر ضروری تو نہیں اور اس لئے ہوتا ہے کیونکہ قدرت نے ہر بچے کی شخصیت کو انفرادیت عطا کی ہے۔ والدین کا فریضہ یہ ہے کہ بچوں کی جداگانہ شناخت کو ضائع ہونے سے محفوظ رکھیں تاکہ ہر بچے کی انفرادی تخلیقی صلاحیتوں میں نکھار آ سکے۔

### تخیل کا کردار، تجسس کی علامت

بچے کی شخصیت سازی میں تخیلاتی صلاحیت کی بنیادی اہمیت ہے یعنی ایسا ماحول اور اشیاء اسے مہیا کی جائیں جو بچے کی تخلیقی سوچ کی آبیاری کرے، بچوں کو مت نئی چیزیں سیکھنے کو ملیں کیونکہ اس کا تجسس ہی اس کی ذہنی صحت کی



بھی ہوں اور ان تصاویر کو بھی ہر بچہ بہت عزیز رکھتا ہے۔ جدید ٹیکنالوجی کی مدد لیتا جاہل تو ذہنی کمپیوٹر یا لپ ٹاپ پر بچے کو ایسی سرگرمیوں میں شریک کیا جاسکتا ہے۔ کوشش کیجئے کہ کم عمری عیاس میں بچے کا اپنی کتابوں، کاپیوں سے رشتہ استوار ہو جائے۔

### کارٹون فلمیں کریں ذوق میں اضافہ

بچوں کی سوچ میں گہرائی اور صلاحیتوں میں تکرر کے لئے میڈیا کا کردار بھی قابل تہمین ہے۔ آج کل ایٹمی میڈیٹلس کا زمانہ ہے۔ سال بھر میں چار پانچ ایسی فلمیں آ جاتی ہیں جن میں ٹاکس کے کرداروں پر منظر کشی کی گئی ہو تی ہیں اور جو معاشرتی اقدار کو فروغ دیتے اور اخلاقی تربیت کے خیال کو مد نظر رکھ کر بنائی جاتی ہیں۔ یورپ اور امریکہ میں سینما کی نئی تکنیک 3D کے بعد SD بھی متعارف ہو چکی ہے۔ آپ کے شہر میں ایسی کوئی سووی لگے تو بچوں کو ضرور دکھائیں۔ ایک تو بچوں کے انگریزی زبان کے ذخیرہ الفاظ میں اضافہ ہوگا دوسرے رنگوں اور اشکال کو دیکھنے میں مدد ملتی ہے۔ بچے کی تخلیقی اوج استوار ہوتی ہے اور مشاہدے سے بصیرت بھی بڑھے گی۔ ماہرین نفسیات بچے کے تخیل کی آبیاری کے لئے والدین کو ذمہ دار ٹھہراتے ہیں۔ بچے خود تو سادہ کیٹوس ہوتے ہیں۔ خوشگوار گھریلو ماحول، نئی چیزیں جاننے کا ذوق، تجسس اور قوت مشاہدہ یہ سب عناصر مل کر بچے کی شخصیت کو مکمل کرتے ہیں مگر اس کے لئے ضروری ہے کہ ہم خوف، تنہائی اور ذہنی باؤ کو ختم کریں صرف محبت، ذہنی، نفسیاتی اور تخیلاتی صلاحیتوں کو بچنے کا موقع دیا کرتی ہے۔

دیکھ کر ہنس کر رہتا ہے۔ بچے کے لئے ہر نئی چیز مختلف اور پرکشش ہوتی ہے۔ کارٹون دیکھتے وقت بچے کی شکل دیکھا کیجئے کتنی تجسس نظر آتا ہے وہ کہ آگے کیا ہونے والا ہے۔ اسی طرح دوسرے کاموں میں بھی دیکھیں اس میں تجسس کے جذبے کو تقویت دیتی ہے۔ اسی لئے والدین کا فریضہ ہے کہ ان نازک تخیلاتی صلاحیتوں کو بچنے کا موقع دیں۔

### جوڑ توڑ کے کھیل عمدہ ذہنی سرگرمی

چھوٹی عمر کے بچوں کے لئے یہ کھیل خصوصی دلچسپی کا باعث ہوتا ہے۔ اس کھیل کے ذریعے بچے کو رنگوں اور شکلوں کی پہچان کرائی جاتی ہے۔ اس کھیل میں استعمال ہونے والے بلاکس سے کوئی نقطہ تصویر یا شکل بچے خود بناتے ہیں اس طرح اشکال کا باہمی فرق واضح ہوتا ہے اور بچے اپنے ذہن میں موجود تخیلاتی تصویر کو حقیقی شکل دینے کی جستجو کرتے ہیں۔ ماہرین نفسیات اس کھیل کو بچوں کی ذہنی اور تخیلاتی صلاحیتوں میں اضافے کے لئے اہم قرار دیتے ہیں۔

### نئے پکاسو کی حوصلہ افزائی ضروری ہے

تین برس کی عمر ہی سے بچے میں آرٹ اور رنگوں کا شعور بیدار ہو جاتا ہے۔ وہ ڈرائنگ پیسلوں سے کھیلتے ہیں آدھی ترچھی ٹیکرس اور ایٹمی سیدھی شکلیں، اپنے حساب سے کارٹون کردار، جانور، پھول۔ بچے بناتے ہیں جبکہ وہ صرف سادہ خطوط یعنی ٹیکرس ہوتی ہیں۔ آپ انہیں 12 پیسلوں کے رنگوں کی شناخت کرا کے انگریزی اور اردو میں رنگوں کے نام یاد کرا دیجئے پھر ان سے پوچھئے آپ کے پتے ہوئے کپڑوں کا رنگ کونسا ہے؟ کیا ان میں سرخ رنگ ہے یا نیل؟ رفتہ رفتہ بچے کو رنگوں کی شناخت کرنا آ جاتی ہے۔ تخیلاتی رجحان کا اندازہ اس کے پسندیدہ رنگوں سے لگایا جاسکتا ہے۔ روزانہ کیجئے کہ نئے پکاسو یا انجیلو نے کیا شاہکار تیار کیا ہے کچھ عیدیں کتا پ کا بچہ کل کا سورہ مصور ہو جائے۔

### تصویری کتب اور رنگین چاک

ہر بچے کو اپنی رنگین تصاویر والی کتابوں اور رنگین چاکوں سے انسیت ہوتی ہے۔ یہ کتابیں جن میں پھولوں، جانوروں، پہاڑوں، دریاؤں کی کہانیاں







## خدا آپ کا حامی و ناصر ہو

یہ دعا ہے کہ ہمارے بچے بھی محفوظ رہیں

کمن اور نو عمر بچوں بچیوں کے ساتھ زیادتی کی خبریں ہر ذی شعور اور حساس فرد کو رازا کے رکھ دیتی ہیں اور پچھلے کچھ عرصے سے ایسی دلخراش خبریں زیادہ ہی سننے میں آرہی ہیں۔ اس مضمون میں ہم نے کوشش کی ہے کہ والدین کو چند تدابیر دیں تاکہ ان کے مصوم سے بھول ان کے گلشن میں خوشیاں نکھیرتے رہیں۔

جبکہ سب سے ان کے گھر میں بھولا ہے یا کھلنے زیادہ ہیں یا وہاں کھیل اور DVD سے محفوظ ہونے کی مکمل آزادی ہے؟ یا وہاں کھانا پینا کھلا ہے۔ جوں جوں بچوں میں سمجھداری کی عمر آتی ہے وہ دو گھروں کے ماحول اور مالی حالت کا تقابلی جائزہ لینے لگتے ہیں۔ اگر کسی سبب سے اپنا گھر یا ماحول کمتر محسوس، تو ایسے بچے باغی ہو سکتے ہیں۔ اپنے گھر کو نفرت سے دیکھنے لگتے ہیں۔ اس طرح ان کی ذہنی اور جسمانی صحت بگڑنے لگتی ہے۔ بچوں کو اگر گھر میں معقول مصروفیت مل جائے تو وہ باہر نکلنے یا رشتہ داروں سے مقابلہ کرنے میں وقت ضائع نہیں کرتے۔ اگر والدین بچوں کے ذہن میں یہ بٹھا دیں کہ امیر رشتے داروں سے ملنا ملنا ٹھیک نہیں، تو تو بچے اس رائے کو رد کر دیتے ہیں۔ آپ کیوں نہیں اپنے وسائل میں اضافہ کر کے بچوں کو یکساں نہ سہی مگر بہتر زندگی مہیا کرتے۔ انہوں اس بات کا ہے کہ والدین کی اکثریت اپنے بچوں کی تعداد میں اضافہ کرنے پر یقین رکھتی ہے مگر ہر بچے کی تعلیمی، جذباتی، جسمانی، روحانی اور کھیل کود کی بنیادی ضرورتوں کی تکمیل نہیں کر پار ہی اسی لئے بچے سوشل سیٹ درک یا گھر سے باہر جانے، فوڈ کورٹس میں بیٹھنے، طرح طرح کے دوست بنانے کو اپنی ضرورت سمجھنے لگے ہیں۔ چھوٹی سی غلطی، بدی یا برائی انسان کو بڑے جرائم کی طرف لے جاسکتی ہے۔

نہیں ایجن میں لڑکوں کو گھر کا پابند نہیں بنایا جاسکتا وہ ویڈیو گیمز کے علاوہ اسٹورکھوں، دم اور دیگر مقامات پر جانا چاہیں گے اگر آپ نے اولاد کی تربیت میں اخلاقیات کا درس شامل رکھا ہے تو فکر سے زیادہ ان سے وہی رفاقت قائم کریں رفاقت یعنی وہی ایسا تعلق خاطر ہے جس میں سچائی اور خلوص نیت اولین شرط ہے۔ کوئی فریق کسی سے جھوٹ نہ بولے، تہذیب سے کٹ کر ملنے والی نسل، اخلاقی گراؤ کا شکار ہو سکتی ہے۔ ہمیں اپنے بچوں کو ہر قسم کی بد اخلاقی اور آفات سے محفوظ رکھنا ہے۔ جب ہی تو ہم کہتے ہیں خدا آپ کا حامی و ناصر ہو۔

• بچے کی اپنی عمر سے بڑے کسی بھی شخص یا لڑکے سے دوستی نہ ہونے دیں اگر ہو جائے تو کڑی نگرانی بھی کریں جب تک کہ آپ مطمئن نہ ہوں۔

• اگر بچہ مدر سے جاتا ہے تو اسے ہدایت کریں کہ تنہا کسی کمرے میں نہیں جانا ہے پڑھنے کی مخصوص جگہ ہی پر جہوم میں بیٹھیں۔ سبق لیں اور وہیں پڑھتے رہیں۔ چھٹی کے بعد وہیں تک وہاں نہ رکھیں۔ مدرس کے اصرار پر بھی نہیں۔

• اپنے استاد کی جسمانی خدمت نہیں کرنی مثلاً پیروانا دنا نہیں رہا تیا سر میں تیل لگانا۔

• مائیں بچوں کو مارکیت پیچھے وقت سوچ بچار کر کے ایک ہی دفعہ منگوانے والے سامان کی فہرست بنالیں۔ بار بار بچوں کو بازار نہ بھیجا جائے۔ جتنی مرتبہ آپ بچے کو باہر بھیجیں گی غیر متوقع صورتحال کا خطرہ بھی اتنا ہی بڑھتا جائے گا۔ اگر سڑک کر اس کر کے دور جانا پڑے تو بچوں کے لئے خطرہ بڑھ جاتا ہے بہتر ہے کہ انہیں دور نہ بھیجا جائے۔

• بچے کو آیت انکری اور چاروں قل پڑھنے کی تاکید کیجئے اور بچے کی واپسی کے وقت کا اندازہ بھی کریں۔ دیر ہو جائے تو آپ خود پیچھے جائیے تاکہ تاخیر کا سبب معلوم ہو۔

• جس وکاندار پر اعتماد ہو یا جہاں زیادہ بھیڑ نہ ہو وہیں بچے کو بھیجیں۔ مغرب ہونے کے بعد یا گرمیوں کی سنسان دوپہر میں کبھی کسی بچے کو تنہا باہر نہ جانے دیں۔

• پارک یا گراؤنڈ اگر گھر سے فاصلے پر ہیں تو آپ بھی واک کا پروگرام بنالیں۔ ایک دوسرے کے ساتھ چلنے اور محفوظ رہنے۔ اس طرح دونوں کو تحفظ ملتا ہے۔ مغرب سے پہلے بچے گھر ہی میں رہیں تو اچھا ہے۔

• اگر بچہ کسی ایک عزیز یا دوست کے گھر بار بار جانا چاہتا ہے تو معلوم کیجئے کہ اس کے لئے وہاں کیا کشش ہے؟ کیا وہاں کھیلنے کے لئے کھلی

جگہ ہے بچے روزانہ اسکول جاتے ہیں پھر سہ پہر یا مدر سے یا پھر قری صاحب گھر پر آتے ہیں۔ کسی کو چنگ یا نیوٹن سینٹر بھی جاتے ہیں۔ بازار سے خریداری میں بھی ماؤں اور بہنوں کی مدد کرتے ہیں۔ دوستوں اور رشتے داروں سے ملنے ملا تے ہیں اور لڑکے پارک یا گراؤنڈ میں کھیلنے کے لئے بھی جاتے ہیں۔

• اسکول اور وین والے ڈرائیور سے مسلسل رابطے میں رہیں۔ کراچی کے کچھ نئی کالوں میں حاضری لگاتے ہی والدین کو ایس ایم ایس کیا جاتا ہے کہ آپ کا بچہ اسکول پہنچ چکا ہے اسی طرح ہمیش ہونے پر بھی اطلاع کی جاتی ہے مگر ہر اسکول کالج میں ایسا منظم طریقہ کار نہیں ہے اگر تدریسی انتظام یہ سماجی خدمت شروع کر سکے تو نئی نسل میں نظم و ضبط، اقدار کی پاسداری اور تعلیم کا شوق پیدا ہو سکتا ہے۔

• چھوٹی بچیوں کو کبھی اکیلے وین میں نہ جانے دیا جائے اور واپسی پر بھی اس کا خیال رکھا جائے کہ کو کھام وین والے برے نہیں ہوتے مگر احتیاط ضروری ہے۔ مگر اور اسکول اور پھر گھر جانے کے روت کا بچوں کو پتا نہیں تو آپ بتائیے تاکہ جب گاڑی انجان راستے پر مڑے یا کوئی خطرہ محسوس ہو تو بچہ مدد کے لئے پکار سکے۔

• بچے کے خاص دوستوں، اساتذہ و قاری صاحب کے بارے میں آپ کو معلومات ہونا ضروری ہیں دماغ ہی میں نہیں بلکہ ڈائری میں ان کے فون نمبر اور پتے وغیرہ درج ہوں اور یہ ڈائری سب کی دسترس میں ہو۔

• ہر گھر میں ایمرجنسی فون نمبر نمایاں طور پر کسی جگہ رکھے رہنے پائیں اور پرائمری کلاس کے بچوں کو بھی ان نمبروں کی پہچان کرا دیجئے مثلاً فوری مددگار پولیس، ایڈمی یا جھپٹا ایمرجنسی، ایوبیس، فائر بریگیڈ وغیرہ وغیرہ جو فوری دستیاب ہو سکیں۔

• بچوں کو صرف انہما دوستوں کے گھر بھیجئے جن کے والدین اور بچے سے آپ بھی واقف ہوں۔





## بچوں کی دلفریب تفریح گاہیں

کہاں گھومنے جانا ہے

درخشاں قاروقی

بچپن کی یادیں ہمیں سب سے خوب نہیں ہوتی یہ اور بات ہے کہ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ کچھ نقوش دھندلا جاتے ہیں۔ پاکستان میں بچوں کے لئے سیرگاہوں کی کمی نہیں ہے بس تھوڑی سی انتظامی گڑبزدور کر لی جائے تو یہی جگہیں پر لطف تفریحات کا مرکز بن جائیں۔ اس کے باوجود ہم نے پیارے بچوں کے لئے کچھ جگہیں تلاش کی ہیں جہاں وہ چھٹیوں میں سیر کرنے جاسکتے ہیں۔



سندھ پارک لاہور



سندھ پارک فیصل آباد

جھلس بنائی گئی ہیں جہاں آپ موٹر وائی بوٹ کے علاوہ چھوٹے سے چلنے والی سادہ کشتی میں بھی سیر کر سکتے ہیں۔ چڑیا گھر کی سیر کریں تو بچوں کی دوستی سحر سے بھی ہو جاتی اور ننھوں سے بھی اس کے علاوہ بھی یہاں کئی نایاب پرندے موجود ہیں جن کے رنگوں اور بولیوں کی دھن میں وقت کب گزرتا ہے پتا ہی نہیں چلتا۔

• یوں تو لاہور اور فیصل آباد کے علاوہ رجم یارخان تک فاسٹ فوڈز کے جینن قائم ہو چکے ہیں مگر ان کے سپنے اس میں کوئی خدمت یا نایاب تورا نہیں دے سچے وہاں بھی کھانے پینے سے پہلے کھیل کود کر لیتے ہیں۔ بہت چھوٹے بچوں کی سالگرہیں بھی یہاں منائی جاتی ہیں۔ بچوں کے گفٹ، کیک، کیکسٹری گفٹس اور تصاویر بنانے کی ذمہ داری بھی انتظامیہ بخوشی قبول کرتی ہے۔

• Play Planet گلوبل III لاہور میں ایک صاف ستھری اور خوبصورت

کیا خیال ہے سب سے پہلے وہاں چلیں جہاں راوی بہتا ہے۔ من موحوں کی سرزمین لاہور اب ایک ترقی یافتہ شہر کی شکل اختیار کر چکا ہے۔ کبھی ہمارے بچے چمچیں چھپائی، لکھو، دی کوٹا اور سادہ جھولے جھول کر خوش رہتے تھے اب نیا دور روایتی تفریحات سے آگے بڑھ رہا ہے۔ بچے اب بھی یہ کھیل کھیلتے ہیں مگر جب کچھ بھی کرنے کو نہ رہے مثلاً ویڈیو گیمز، پلے اسٹیشن، کارٹون فلمز اور 3D سینما اور یہ جدید تفریحات اس قدر پرکشش ہیں کہ جی چاہتا ہے بچوں کے ساتھ چھٹی بن جائیں۔

• لاہور میں Sindbad Joyland اور قاری پارک کے علاوہ چلو پارک ٹمپن اقبال پارک اور چڑیا گھر سیر کرنے کی خوبصورت جگہیں ہیں۔ اول الذکر یعنی Sindbad Joyland میں ٹوکن اور سسکے ڈالنے والی راکٹز موجود ہیں۔ جانوروں، پھولوں اور لکھن کارٹون کیریئر کی شکلوں والے یہ راکٹز بچوں کی توجہ اپنی جانب مبذول کر لیتے ہیں۔ پارکوں میں مصنوعی



دیکھیں اور کھیلنے کو بہت کچھ ہے مثلاً گیمز اور رائڈز بھی 3D سے SD تک کے سینما ہاؤسز، کھلونوں کی دکانیں اور لٹنورٹ بھی۔

### کراچی مٹی پاکستان کی تفریح گاہ ہیں۔

• کراچی کی خوش فہمی یہ ہے کہ پھر ہائی وے اور پینٹل ہائی وے کے قرب و جوار میں دائر پارکس کی تعداد میں اضافہ ہوا ہے۔ یہاں آپ کو گھوڑے اور اونٹ کی سواری کے ساتھ ساتھ واٹر رائڈز، پارکس، ویسٹورٹس، سفاری، سونٹک پول وغیرہ بھی دستیاب دیتے ہیں۔

• کراچی کا چڑیا گھر تیسرے ہند سے پہلے کا تعمیر شدہ ہے جن میں تین ترقیاتی روبڈل، داتا رہا ہے۔ مٹی یہاں بھی مصنوعی جبل، اولی تھی اور جس کا پانی بھی شفاف اور رنگاں ہوتا تھا اور بہت حد تک یہ علاقہ پرفٹ تھا اب شہر پر دھوکے اور ماحولیاتی آلودگی کا بھیرا ہے اس کے باوجود ہر قسم کے پرندہ سہ چرند وغیرہ، چیتے، شیر، لومڑی، گھبرا، طوطے اور سور کے ساتھ ساتھ مٹی بھی بچوں کی توجہ حاصل کر لیتی ہیں۔ بچے کھوٹوں سے بھی بہت لطف اٹھاتے ہیں مگر یہ بڑے بچے کو شاد و ناخوشی اکٹھا کر سکتے ہوئے نظر آتے ہیں۔ مٹی گھر میں مختلف قسم کی مچھلیاں اور دیگر سمندری حیوانات دیکھے جاسکتے ہیں۔ مٹی سے چلنے والے بھولے لوگ کہہ رہے ہیں مگر سچ حیات میں ہیں اور بچے قطار کا کراچی باری کے منتظر دکھائی دیتے ہیں۔

• مٹی پارک بھی کراچی کا قدیم تفریح پارک ہے جو کئی ایکڑ رقبے پر مشتمل ہے۔ یہاں بھی سمندر والا ہے جس میں جدید مشینری سے چلنے والے بھولے سوچتے ہیں۔

• ڈالمن مال کی انتظامیہ نے طارق روڈ اور کلفٹن یعنی ڈسٹرکٹ ایسٹ اور ساؤتھ میں پرکشش تفریح گاہ قائم کی ہے یہاں خواتین مردوں اور بچوں کے لمبوسات، جوتوں اور چپری کی دکانوں کے علاوہ تمام قابل ذکر فوڈ جھڑنے اپنے آؤٹ لینس بنا رکھے ہیں جہاں سے لذت کام و دین کے سلسلے بھی جاری رہتے ہیں۔ نوکرن والے جھولنے کے ساتھ انعامی اسکیم بھی شہدار کراچی جاتی ہے یہاں بھی بچے کھانے پینے سے زیادہ بچے ایڑیاں میں لٹکتے لیتے ہیں اور کسی بچے کا گھر لوٹنے کوئی نہیں چاہتا۔

• اردوین اور سندھ بھانڈا کر کے لٹیر کراچی کی تفریحات مکمل نہیں ہوتیں۔ یہ چھپیں کلفٹن کے بعد گلشن اقبال کراچی میں تیسرے ہوتی ہیں۔ جھولوں کی تعداد زیادہ ہونے کے سبب رش کم ۱۹۸۵ء سے تاہم ویک اینڈ پر مل حیرنے کو جگہ نہیں ہوتی۔



تفریح گاہ ہے جہاں گیمز اور رائڈز کے علاوہ SD سینما کی اضافی سہولت حیرت زدہ کر دیتی ہے۔ یہاں صاحب ثروت گھرانے اپنے بچوں کی سائیکل بھی مناتے ہیں اور انتظامیہ کسی تھیم کو لے کر شاعر پارٹی منعقد کر دیتی ہے۔ بچے عام دنوں میں بھی یہاں آنا پسند کرتے ہیں مگر ہر سے بحرات تک کا وقت پارٹی کرنے کے لئے ملے کیا گیا ہے۔ اور ویک اینڈ پر یہ میرگاہ خاص وعام کے لئے دیران عام کی طرح دستیاب ہوتی ہے۔

• میرزا وہ ٹیلی نے بچوں کے لئے مٹی گھر قائم کیا ہے جہاں آپ بھٹی کے روز قدیم اور جدید میکانیکی عمل کے ساتھ پتلی خود کچھ سکتے ہیں۔

فن ٹی اسلام آباد

The Centaurus Mall کی چچی منزل پر قائم اس فن ٹی میں

### بین الاقوامی سیر گاہیں

یہاں ایڈو میٹر لینڈ Mickey's Toon Town اور Critter Country کے علاوہ Fantasy Land اور Tomorrow Land دیکھنے کی چیز ہیں یہاں آپ کو Goofy، Winnie the Pooh کا گھر اور Cartoon Spies آپ جاتے نظر آئیں گے آپ جاتے تو ان سے ہاتھ ملائیں، تصویر کھینچوائیں یا ویڈیو بنوائیں۔ دور جدید کی پرفٹ تفریحات اور کشش کا یہ سہارا تو اپنی جگہ مگر سب میرین نہ دیکھی تو کیا دیکھا؟ مٹی مانی کا قدیم ترین امریکی تصویر یعنی باوبان ہیرا کرکیر سمندر کی بیٹی بننے والے آگے بڑھنے کا یہ منظر خاص دل موہ لینے والا ہوتا ہے جو یادوں سے خوش نہیں ہونے پاتا۔

• ڈزنی لینڈ پارک کیلیفورنیا امریکا کا دلچسپ تفریحی پارک ہے جسے والٹ ڈزنی اور زیورٹ کے زیر اہتمام تعمیر کیا گیا تھا۔ یہ 17 جولائی 1955ء میں ٹیلی ویژن پروگرام کے ذریعے دنیا بھر میں متعارف کرایا گیا جس کے بعد ٹھیک ایک برس کے تجرباتی دور کی تکمیل ہوتے ہی 18 جولائی 1956ء میں اسے عوام کے لئے کھولا گیا تھا۔ تب سے اب تک ہانگ کانگ، ملائیشیا اور دیگر جگہوں پر بھی ڈزنی لینڈ پارک بنے۔ یہ مقام کے تمام تھیم پارک (ممنوعاتی و تفریحی مقامات) کہلائے جسے والٹ ڈزنی نے اپنی گرائی میں مکمل کر دیا یوں وہی اس کے براڈ وینشل کارٹون۔



Play Planet لاہور میں

بچوں کی ہینک کلاس کا ایک منظر





## ”روشن پہلو پر رکھتی ہوں نظر“

خوبہ اداکارہ اور ماڈل مہرین راحیل سے ملنے۔

اداکارہ اور ماڈل مہرین راحیل اب کسی تعارف کی محتاج نہیں۔ بہت کم عمری میں اپنی صلاحیتوں کا لوہا منوانے والی یہ اداکارہ ٹیلی ویژن انڈسٹری کی صنف اول کی نوجوان اداکاراؤں میں شامل ہے۔ وہ جو کہتے ہیں کہ چھٹی کے بچے کو کوئی حیرنا نہیں سکھاتا تو مہرین پر یہی بات سچ ثابت ہوئی۔ وہ اداکارہ بھی راحیل کی صاحبزادی ہیں۔ سبکی نے پی ٹی وی کے اچھے دور میں کئی معروف سیریلز میں نمایاں کردار ادا کئے تھے۔ اس طرح مہرین صرف 15 برس کی عمر میں شو بزم میں آئیں اور اب جانی پہچانی ہستی ہیں۔ ایک ٹھنڈی نشست میں مہرین سے چند باتیں ہوئیں جو ان صفحات پر شائع کی جارہی ہیں۔

گو کہ ان کا کہنا تھا کہ ”روایتی سوال نہ کریں“ مگر پھر خود ہی کہہ دیا کہ ”یہ تو ممکن نہیں ہوگا چلے پوچھئے کیا پوچھتی ہیں۔“

سے فوائد حاصل کر لیتے ہیں مثلاً میڈیا میں شہرت اور ٹیک ہائی وغیرہ مگر اصل چیز منجیدہ اداکاری ہی ہے۔“

”آپ کے نزدیک حسن کا معیار کیا ہے؟“

”یہ ذرا اتنا مشکل ہے کیونکہ اصل حسن وہ ہے جو چھپا ہوا ہے چہرہ خوبصورت بنانا تو اب آسان سے آسان تر ہوتا جا رہا ہے مگر سیرت کی خوبصورتی وہ ہے جسے کوئی بنا نہیں سکتا یہ قدرتی اور تربیت کے ساتھ ابھرتی ہے۔ آپ کے رویوں اور اخلاق برتنے کے انداز سے ظاہر ہو جاتا ہے کہ آپ کتنے خوبصورت یا بدصورت ہیں منہ سے ہر بات نہیں کی جاتی۔ باقی رہ گیا سوال گردننگ کا تو ہم ماڈلز اپنی ڈانٹ، ورزش اور کام کے ساتھ ساتھ آرام کا بے حد خیال رکھتے ہیں۔ شخصیت کو نکھار دینے کے لئے کاسٹنگس کا سہارا تو لینا ہی پڑتا ہے۔ آج کل تو فوٹو شاپ پر چہرے کو خوبصورت بنایا جاتا ہے مگر سیرت اچھی کرنے کے لئے کوئی ٹیکنیک نہیں آتی۔“

”آپ کا کیا ارادہ ہے بھارت جانے کا؟“

”ابھی کچھ کام پائپ لائن میں ہیں شاید آفر اچھی ہوئی اور شرائط پائیں تو... فی الحال بتانا قبل از وقت ہی ہے۔“

بھی پہلے پھولے گی کیونکہ ہمارے ڈیزائنرز کے کاموں کو باہری دنیا میں پذیرائی ملنا شروع ہوئی ہے۔ تارا کپڑا بہترین اور معیاری ہے۔ بھارت اس شعبے میں بہت پیچھے ہے۔ کشیدہ کاری میں ہم درخیز درخیز رہتے ہیں۔ بھارت صرف کنگ اور ڈیزائننگ میں بہتر ہے۔ البتہ کسی احساس کمتری کے میں دھوکے سے کہہ سکتی ہوں کہ پاکستانی کارٹیکروں سے مقابلہ جیتنا آسان نہیں۔ ہاں ان کے ہاں فم کے میدان میں بہت جدتیں ہیں جس سے مقابلہ کرنا آسان نہیں ہم ہر پارا چھ کام بھی کریں تو دنیا اگلی بار ہمیں نئے سرے سے خود کو ثابت کرنے کا چیلنج دیتی ہے۔ اس لئے ہمیں تھوڑا سا کام اپنی عزت نفس کو منوانے کے لئے بھی کرنا چاہئے بجائے دوسروں کی طرف دیکھنے کے اگر اپنی صلاحیتوں کی قدر کریں تو ہم اپنے بھی برے نہیں، جتنا ہمیں کہا اور سمجھا جاتا ہے۔ میں بھی اسی انڈسٹری کا حصہ ہوں اور مجھے اس بات پر فخر ہے کیونکہ میں چیزوں کا مثبت رخ دیکھتی ہوں۔“

”ماڈل کی عمر مختصر ہوتی ہے اور اداکارہ کی طویل انگڑاے

تاریخ میں امر کر سکتی ہے آپ کیا سمجھتی ہیں؟“

”بہت حد تک یہ بات درست ہے۔ فی الحال میں خود کو دریافت کر رہی ہوں اور شہرت کے مرحلے میں آپ اپنی عمر اور ظاہری کشش سے بہت

”تو پھر بتائیے کہ کس کام میں زیادہ تلف آتا ہے اداکاری میں یا ماڈلنگ میں؟“

”مارے ہی کام بہت اچھے لگتے ہیں۔ یہ شو بزم کے چند ذہین ہیں ان کے کچھ اچھے تو کچھ برے پہلو بھی ہیں اس لئے کوئی ایک کام نہیں کرتی بطور اداکارہ مجھے ورسائل ہونا چاہئے۔“

”آپ نے ایک ہی فلم ورلڈ میں کام کیا اس کے بعد خاموشی کیوں؟“

”نہیں۔ کچھ کام ابھی کاغذی منصوبوں میں ہیں اور کچھ معاہدے زیر غور بھی ہیں شکر ہے کہ ٹیلی ویژن انڈسٹری میں لوگوں نے فلم بنانے کی ٹھان لی ہے اور ابھی فلمیں بنی بھی ہیں۔ یہ بڑا خوش آئندہ تجربہ ہے کہ چیزیں بدل رہی ہیں۔ حالات بدل رہے ہیں۔ نوجوان اداکار اور ہدایت کار خود کو بین الاقوامی سطح پر منوانے لگے ہیں مثلاً ذندہ بھاگ امریکا تک گئی اس کے بعد ان کا یورپ میں بھی پریکٹس کرنے کا ارادہ ہے اور واپس بالی ووڈ میں سرائی گئی۔ میں ہوں شاہد آفریدی، لسم، بول، خدا کے لئے نے ہمارے سرخرو سے بلند کر دیے ہیں۔“

”ہمارے یہاں فلم انڈسٹری اب فیشن انڈسٹری میں ضم

ہو رہی ہے آپ کا کیا خیال ہے؟“

”فیشن کو بھی تو بڑی منڈی چاہئے۔ چند برسوں میں یہ انڈسٹری اور



”ہالی وڈ کی انجینئر جولی اور دوسری کئی اداکارائیں سماجی مسائل حل کرنے کے لئے کام کرتے ہیں اور ہماری اداکارائیں یا تو آپس میں لڑتی ہیں یا اسکیٹ لائز ہوتی ہیں اس کی کیا وجہ ہے؟“

”پچھلے دنوں دو اداکاروں نے اگلے سیدھے کام کے باقی تو ظاہری کام کرتی ہیں مگر چھپ کے کرتی ہیں تاکہ ان کی شہرت نہ ہو۔ لڑنا بھی اخلاقاً اچھی بات نہیں اور اگر کوئی خبروں میں رہنے کے لئے ایسا کرتا ہے تو یہ بھی پسندیدہ عمل تو نہیں۔ میں نے اور بھی نے شوکت خانم اسپتال کے لئے بہت کام کیا اور کرتے رہیں گے اب میں اور میرا اور دینا ملک کا حوالہ دے کر کچھ نہیں کہوں گی کوئی صاحب عقل ایسے کام نہیں کر سکتا۔“

”برائڈ ایمسسڈ رہن کر کیا لگا؟“

”یہ وہاں فنکاروں کی سرپرستی کر رہا ہے۔ ویسے یہ انگریزوں کے تصورات ہیں۔ ہمیں ماڈلنگ میں کیا اعتراض ہو سکتا ہے۔“

”تو پھر کبھی ریمپ ماڈلنگ کیوں نہیں کرتیں؟“

”شروع میں کی بھی ہے مگر میرا قد چھوٹا ہے، فوٹویشن اور کرشلز مجھے زیادہ اپیل کرتے ہیں۔“

”ماڈلنگ کے کیریئر کا کوئی دلچسپ واقعہ سنا ہے؟“

”دلچسپ تو ہے مگر پریشان کن بھی ہے۔ ہوا یوں کہ بالوں کی پراؤنٹ کے لئے ہمیں تھائی لینڈ لے جایا گیا وہاں پروفیشنل کی

ایک اچھی ٹیم تھی مگر لمبے اور خوبصورت بال بنانے کے لئے جو ایکسٹینشن اور کیمیکلز استعمال کئے گئے وہ نہایت معزز صحت ثابت ہوئے۔ میرے بال ٹوٹنے لگے اور سر پر چار بال رہ گئے۔“

”بچپن کا کوئی دلچسپ واقعہ سنا ہے؟“

”جب میں چھوٹی تھی تو بڑے بڑے خواب دیکھا کرتی تھی کہ اکیلی سفر کروں گی۔ ہونٹ کے بڑے سے کمرے میں اکیلی رہوں گی اور پلازمدی وی دیکھوں گی جیسے Home

میری امی ہی میری اکیڈمی ہیں وہی قدم قدم پر رہنمائی کرتی ہیں اللہ انہیں ہر تکلیف سے بچائے

Alone میں ہوتا ہے کہ بچہ اکیلا کھینا کودتا اور آتشکرم کھاتا ہے۔ پھر جب میں بڑی ہو گئی تو ایک دن ایسا آگیا میں ہر دن ملک اکیلی گئی مجھے شہزادی کی طرح دکھایا گیا۔ اپنے ہاں چھوٹے اور بڑے پردیگٹ میں بھی ایسی خاطر داری نہیں ہوتی تھی۔ میرا ایک خواب اس طرح پورا ہو گیا۔ پھر جب میں نے پہلی بار



آنوگراف دیا تو بہت خوشی تھی۔ اس لمحہ کو بھی بھول نہیں سکتی۔“

”کیا کتا بوں سے دوستی ہے؟“

”ہاں اکل ہے۔“

”اور کتنی سے؟“

”بہت زیادہ دوستی ہے۔ جب کچھ نہیں کر رہی ہوتی تو طرح طرح کے کھانے پکاتی ہوں۔ منگلتا ہوں پکاتی ہوں۔ شعرو شاعری بھی کرتی ہوں۔“

”زندگی میں کامیابی کے ذمہ دار کن کو ٹھہرائیں گی؟“

”اپنے والدین کو، ان کی دعائیں اور ان کا اعتماد مجھے کامیاب کر گیا۔“

”والدہ کے لئے ان کے عالمی دن پر کوئی پیغام دینا چاہیں گی؟“

”بے شک ماں جیسی ہستی کوئی ہو ہی نہیں سکتی۔ قدم قدم پر رہنمائی کرتی ہیں میری اکیڈمی ہی وہ ہیں۔ اللہ انہیں ہر دکھ تکلیف سے بچائے رکھے پھر میرے والد صاحب نے بھی بھائی اور میری تربیت میں کوئی کسر نہیں چھوڑی۔ دونوں کے لئے دعاؤں خیر کرتی ہوں۔“

”شوہر کی طرف سے کتنی سپورٹ ملی؟“

”سپورٹ ہی نے تو آگے بڑھا ہوا ہے۔ انہیں میری صلاحیتوں پر فخر ہے۔ میرا کیریئر ان ہی کے اعتماد کی وجہ سے آگے بڑھا ہے۔“

”مستقبل کے ارادے کیا ہیں؟“

”ہمارا اپنا پروڈکشن ہاؤس ہے۔ میں اسکرپٹ رائٹنگ کی طرف بھی آ رہی ہوں۔ یہاں ہم ڈرامے اور اشتہار وغیرہ بنا رہے ہیں یہ کام کرنے کے ساتھ ساتھ اداکاری بھی جاری رکھوں گی۔“

”آنے والی ماڈلز کے لئے کوئی نصیحت؟“

”بڑی طاقت بڑی ذمہ داری کے ساتھ آتی ہے۔ شروع میں کیریئر مستحکم نہیں ہوتا۔ آپ کی تعلیم اچھی ہونی چاہئے پھر خود کو ہر صفت روپ میں ڈھالنے کے لئے اپنی گرونگ کرنا سیکھ لیں۔ خوبصورت چہرے تو آتے رہتے ہیں مگر یادگار اور بہترین تاثر کوئی کوئی چہرہ ہی دے پاتا ہے۔ وقتی شہرت کے نشے میں گم نہ ہوجائیں یہ کسی کی نہیں رہتی آج آپ کی ہے کل میری یا کسی اور کی ہو سکتی ہے۔“



## کوئنگ اور گھرواری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس

گروں پر موچر اور رنگ میں اور پیرے پر بین اسٹک جبکہ گروں پر فاؤنڈیشن کا کوٹ کریں اور اس کے بعد بین اسٹک لگائیں آخر میں دونوں حصوں پر لوز پاؤڈر لگا کر یکساں بنا دیں۔ اس ترکیب کو عام دونوں میں گھر پر آزمائیں تاکہ تقریب کے موقع پر باآسانی اس طریقہ کو دہرائیں۔

لیز اگر گروں کی رنگت سیاہی مال ہونے لگی ہے تو پھر ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔ بعض اندرونی اعضاء پر زیادہ مقدار میں چکنائی اکٹھی ہونے کی وجہ سے بھی یہ علامت ظاہر ہوتی ہے اور اگر ایسی بات نہ ہو تو ایک سے دو کھانے کے کچے تازہ دہی میں دھوا جائے کا گچھ خیر یعنی اسٹنٹ ایسٹ لگا کر لگائیں اور 10-12 منٹ کے بعد معمول کے مطابق دھو لیں با غسل کر لیں یہ ترکیب بھروسہ اور کھنوں وغیرہ پر بھی آزمائی جاسکتی ہے۔

آپا نو بیک چیز ایک یا نو بیک سوٹلے وغیرہ کی رسی میں جیلاشن استعمال ہوتا ہے جسے گرم پانی میں پکایا جاتا ہے، میں نے جب اسے چولے پر پکانے رکھا تو اس میں سے عجیب سی بیک آنے لگی، نیا بیک استعمال کیا تو بھی یہی مسئلہ درپیش آیا، کسی ایسے جیلاشن کی پہچان یا نام بتادیں؟ عیدہ رضوانہ.. ملتان



آپ کسی بھی پاکستانی کھنی کا جہاں جیلاشن استعمال کر سکتی ہیں پھر بھی بیکٹ پر ضرور پڑھ لیں کہ یہ حلال پر ڈکٹ ہے۔ ایکسپارٹ ڈیٹ پڑھ کر چیزیں خریدنا ایک اچھی عادت ہے۔ اس کے باوجود جیلاشن کا رنگ اگر گہرا ہو گیا ہو تو اس کا مطلب ہے کہ یہ پرانا ہو چکا ہے۔ بہت جگہ زردی مال سنہری رنگ کا جیلاشن تازہ اور بہترین ہوتا ہے۔ چونکہ بغیر فلپرو والے

جیلاشن کی تیاری میں اکثر کوئی اضافی رنگ یا خوشبو شامل نہیں کئے جاتے یہی وجہ ہے کہ مختلف ذائقوں کی ترکیب میں باآسانی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اس کی اپنی خوشبو اس وقت ناگوار شکل اختیار کر لیتی ہے جب اسے اٹھتے ہوئے پانی میں ملا کر تیار کیا جائے یا پھر تیز آگ پر پکایا جائے۔ اس کے استعمال کا صحیح طریقہ یہ ہے کہ نیم گرم پانی اور گچھ جوس، لیمن کے رس اور پانی کے آمیزے یا دودھ میں بھگو دیں۔ جب پھول جائے تو بہت دھکی آگ پر لکڑی کے گچھ سے چلاتے ہوئے مکمل حل ہونے تک پکائیں اور فوراً چولے سے اتار لیں جب ان کی حدت کسی قدر کم ہو جائے تو رسی کے مطابق پھینکی ہوئی فریش کریم یا کریم چیز وغیرہ میں کچھ کی مدد سے کس کر لیں۔ ان جلیوں کو فریج میں رکھا کر خنڈا کیا جاتا ہے۔ ان تمام باتوں کو ملحوظ خاطر رکھتے ہوئے جیلاشن استعمال کیجئے بہترین نتائج حاصل ہوں گے۔

بازار سے جو چکن کڑا اسی آتی ہے اس کی بوٹیاں توڑنے پر اندر سے سفید اور ذائقہ دار ہوتی ہیں میں گھر میں جب یہ کڑا اسی بناتی ہوں تو بوٹیاں نرم اور بے ذائقہ ہوتی ہیں حالانکہ مصالحہ بہت ذائقہ دار ہوتا ہے میں کہاں غلطی کر رہی ہوں۔ آپ کی رہنمائی درکار ہے؟ لکھی منصور... فیصل آباد



یقیناً آپ بہت اچھی کڑا اسی بناتی ہیں چند باتوں کو خیال میں رکھئے ایک تو یہ کہ چکن دھو کر ہلکا کر لیں پھر چھلنی میں رکھیں۔ چکن اچھی طرح خشک ہو جائے تو کوئنگ آئل میں جڑو پھا ہوا پسینہ اور ک شامل

آپ ایک ترکیب میں جانتے لکھا تھا میں نے منگوا تو لیا ہے لیکن یہ سمجھ میں نہیں آ رہا کہ اسے کیسے کھانے میں کیسے شامل کیا جائے یہ بھی بتادیں کہ اسے کیوں شامل کرتے ہیں؟ ٹوبہ رحیم.. کوٹری

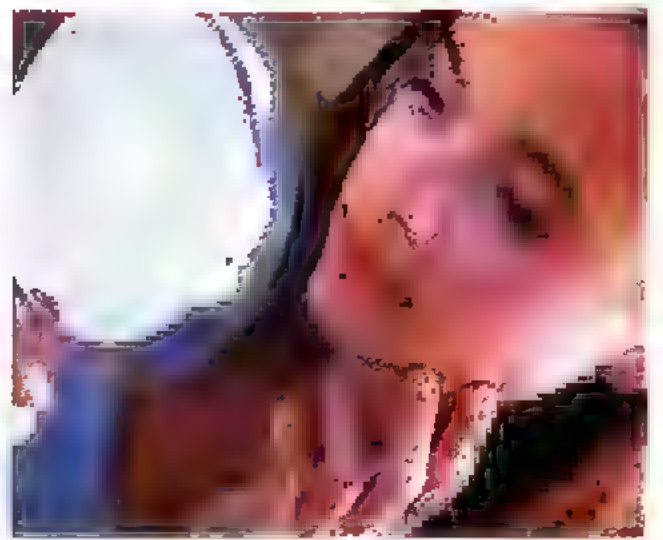


جانتے سیاحی مال براؤن رنگ میں بیٹنوی شکل کا خوبصورت چمکدار مصالحہ ہے اس کا سخت اور چمکدار چمکا دیکھنے میں کالی منبوا لگتے ہیں لیکن بیلن یا کسی سخت چیز سے دھکی لی چوٹ لگانے پر یہ باآسانی جھج جاتا ہے۔ اس میں موجود گرمی کو گوشت، سوپ، سوس، مینری، کسٹرو، پانی، مصالحہ دار کیک اور بیکٹ کے علاوہ مصالحیاں بنانے میں استعمال کیا

جاتا ہے اس کی خوشبو اور ذائقہ ٹھیک ٹھیک اور مصالحہ دار ہر قسم کے کھانوں کی لذت کو دو بالا کرنے کی خصوصیت رکھتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ دنیا بھر کی معروف کیورینز میں اس کا استعمال عام ہے۔ صحت کے حوالے سے بھی اس کی افادیت مقدم ہے لیکن بطور دوا اس کا استعمال مستو مصالحہ کے مشورے سے ہی کیا جاتا بہت ضروری ہے اس کا بڑی مقدار میں استعمال یا براہ راست استعمال صحت اور زندگی دونوں کے لئے مضر ہوتا ہے۔ البتہ معمولی مقدار کھانوں میں شامل کی جائے تو یہ محفوظ ہے۔

جانتے کی گرمی کو اس کے خول نسا تھکے سے نکالنے کے بعد باآسانی چیس کر پاؤڈر بنایا جاسکتا ہے لیکن چونکہ ایک گرمی سے حاصل ہونے والے پاؤڈر کی مقدار آٹھ سے دس افراد کے لئے تیار کی گئی باطنی میں استعمال کے لئے بہت زیادہ ہے اور جانتے کی دیگر گرم مصالحوں کی طرح پینے کے بعد خوشبو بہت تیزی کے ساتھ زائل ہو جاتی ہے اسی طرح ذائقہ میں بھی کمی واقع ہو جاتی ہے لہذا زیادہ مناسب طریقہ یہ ہے کہ ہارک والے کش پر گس کر مطلوبہ مقدار حاصل کر لی جائے اور باقی ماندہ گرمی کو چھوٹی سی ایئر ٹائٹ ڈبیہ میں اگلے وقت کے لئے حفاظت سے خنڈی اور خشک جگہ پر رکھیں۔

آپ میرے چہرے گروں اور ہاتھ بیروں کی رنگت مختلف ہے ایک جیسی نہیں ہے اس کی وجہ کیا ہے؟ دوسرے یہ کہ میک اپ کرنے کے بعد بھی گروں اور چہرے کی رنگت مختلف ہی رہتی ہے؟ شازیہ منسل.. رحیم یار خان



چہرے گروں اور ہاتھ بیروں کی رنگت مختلف ہونے کی پہلی وجہ یہ ہے کہ ان کی جلد کی ساخت بھی مختلف ہوتی ہے۔ چہرے کی جلد کی بیرونی تہ کے نیچے موجود نمی اور چھتائی پیدا کرنے والے کھینڈری تعداد اور کارکردگی زیادہ ہونے کی وجہ سے یہ بہتر نظر آتی ہے جبکہ گروں اور ہاتھ پاؤں کی جلد اس سے نسبتاً خشک نظر آتی ہے مگر یہ کام کالج کرنے والی خواتین جو برتن اور کپڑے وغیرہ خود دھوتی ہیں ان کے ہاتھوں کو تیز ڈیٹر جنٹ کا سامنا کرنا ہوتا ہے جو کہ جلد کی قدرتی نمی کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ ایسے کاموں کے بعد ضروری ہے کہ منہ دھونے والے صابن یا چنڈاوش سے انہیں دھو کر نرمی سے خشک کرنے کے بعد موچر اور کولڈ کریم لگائی جائے۔ اسی طرح ان کاموں میں تیز گرم پانی کا استعمال بھی مسفر ہوتا ہے جہاں تک میک اپ کے بعد بھی چہرے اور گروں کے ہم رنگ بنانے کا مقصد ہے تو اس مقصد کے لئے میک اپ سے قبل



دراخ تبدیل کریں دھون جانب آمیزہ لگ جائے تو علیحدہ ٹرے میں سنگل تہہ میں ترتیب سے رکھتی جائیں۔ اب اسی طرح ایک ایک تھکے کو پہلے پھینٹے ہوئے اٹھائے میں ڈال کر ڈالیں پھر ڈال روٹی کے چورے میں لپٹیں اور دوبارہ ٹرے میں ترتیب سے رکھ کر دس چودہ منٹ کے لئے فریج میں رکھیں بہت تیز گرم اور بہت خشک کوئنگ آئل میں تلنے سے احتیاط کیجئے۔ درمیانے درجہ حرارت پر ایک طرف سے مکمل پک جائے تک درخ تبدیل مت کریں اور پلٹنے کے لئے میٹ کچھ استعمال کریں۔ پھل پلٹنے کے لئے مخصوص کچھ بازار میں دستیاب ہیں جو فٹس اسچو لکھلاتے ہیں چاہیں تو اسے اپنے مگن کا حصہ بنائیں۔

آپا لیس والا مایونیز بنانے کے لئے تیار مایونیز میں لیس چیس کر ملاتی ہوں اکثر گھروالوں کو پسند آتا ہے۔ لیکن بعض کو کچے لیس کا استعمال پسند نہیں۔ اب مایونیز کو تو پکا نہیں سکتی کوئی اچھا سا حل بتا دیں؟

آئیو آئیو! بھی کہتے ہیں اور آئیو! کا بہترین ذائقہ تازہ لیس سے ہی آتا ہے لیکن گھروالوں کی پسند کے مطابق کھانا بنانا بھی بہت ضروری ہے۔ آپ کے مسئلہ کا حل یہ ہے کہ آپ مایونیز میں لیس کا پاؤڈر شامل کر سکتی ہیں یہ بہت آسانی سے دستیاب ہے۔ دوسری صورت یہ ہے کہ لیس کے جوئے چھلکوں کے ساتھ ہی سیدھے تو بے یا گرم اودن میں روشت کر لیں۔ فٹھا ہونے پر پھلنے اتار کر میٹش کر لیں اور مایونیز میں ملا دیں ان میں سے جو طریقہ پسند ہو اختیار کیجئے جو افراد کا لیس استعمال نہیں کرنا چاہتے ان کے لئے بہترین ہے۔

## Tip of the month Contest کے نتائج

### وزنر ٹپ

اس کو ٹیپسٹ میں پہلی پوزیشن عربیہ محبوب (لاہور) نے حاصل کی۔ ایک کلو گھلی کے قتلوں پر دہ کھانے کے کچے سفید سرکہ چھڑک کر چودہ منٹ ہوا دار جگہ پر رکھ دیں اور ساوہ پانی سے دھو کر اپنی ہندو اور پھینکی کے مطابق پکالیں۔ اس ماہ کو ٹیپسٹ میں عینہ ناز، ٹھٹھا لہیا اور لٹلی واسطی۔ عمر کوٹ رزاق قرار پائیں۔ آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ اپنی اوکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی مٹی لگ تک ٹیکیشن۔



Helpline : 0800-32532

Mailing Address: P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan

Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com

Website : www.daldafoods.com

کر کے سوتے کر لیں پھر چکن شامل کرنے کے بعد تیز آگ پر اتنی دیر بھونیں کہ بونیاں سفیدی پائل ہو جائیں اور ان کے کچے حصے ہلکے سنہری رنگ پر آ جائیں۔ اب اپنی آزمودہ ترکیب کے مطابق کڑا ہی تیار کر لیں بلا ضرورت پانی شامل کرنے اور ہلکی آگ پر دیر تک پکانے سے چکن کا ذائقہ مصالحہ میں جذب ہو جاتا ہے اور بونیاں بھی بہت نرم ہو جاتی ہیں۔ کڑا ہی کی خاص بات یہ ہے کہ اس کی بونیاں زیادہ کھنے نہ دی جائیں آپ اوپر دیے گئے طریقہ پر عمل کریں گی تو چکن کا ذائقہ بدل ہو جائے گا اور مطلوبہ نتائج حاصل ہوتے۔

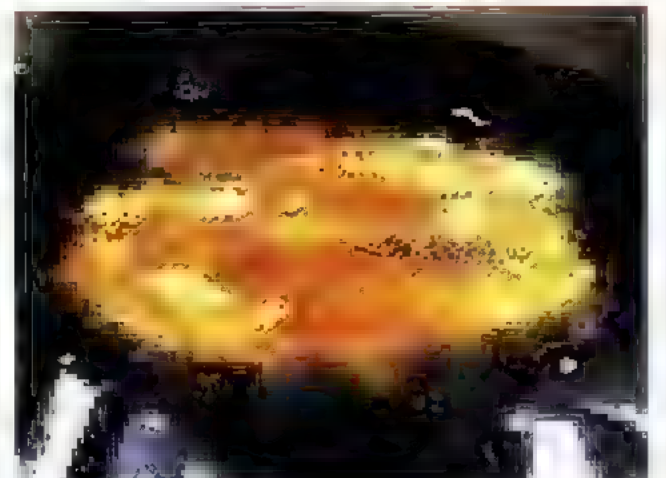
میرے بچے پھل نہیں کھاتے آپ اکثر مسائل کے حل بتاتے ہوئے لکھتی ہیں کہ کچھ میزبانیوں اور بچوں کو اپنی خوراک کا حصہ بنائیں۔ میں کیسے انہیں پھل کھانے کی عادت ڈالوں، آئے دن بیمار ہو جاتے ہیں صحت بھی اچھی نہیں رہتی؟



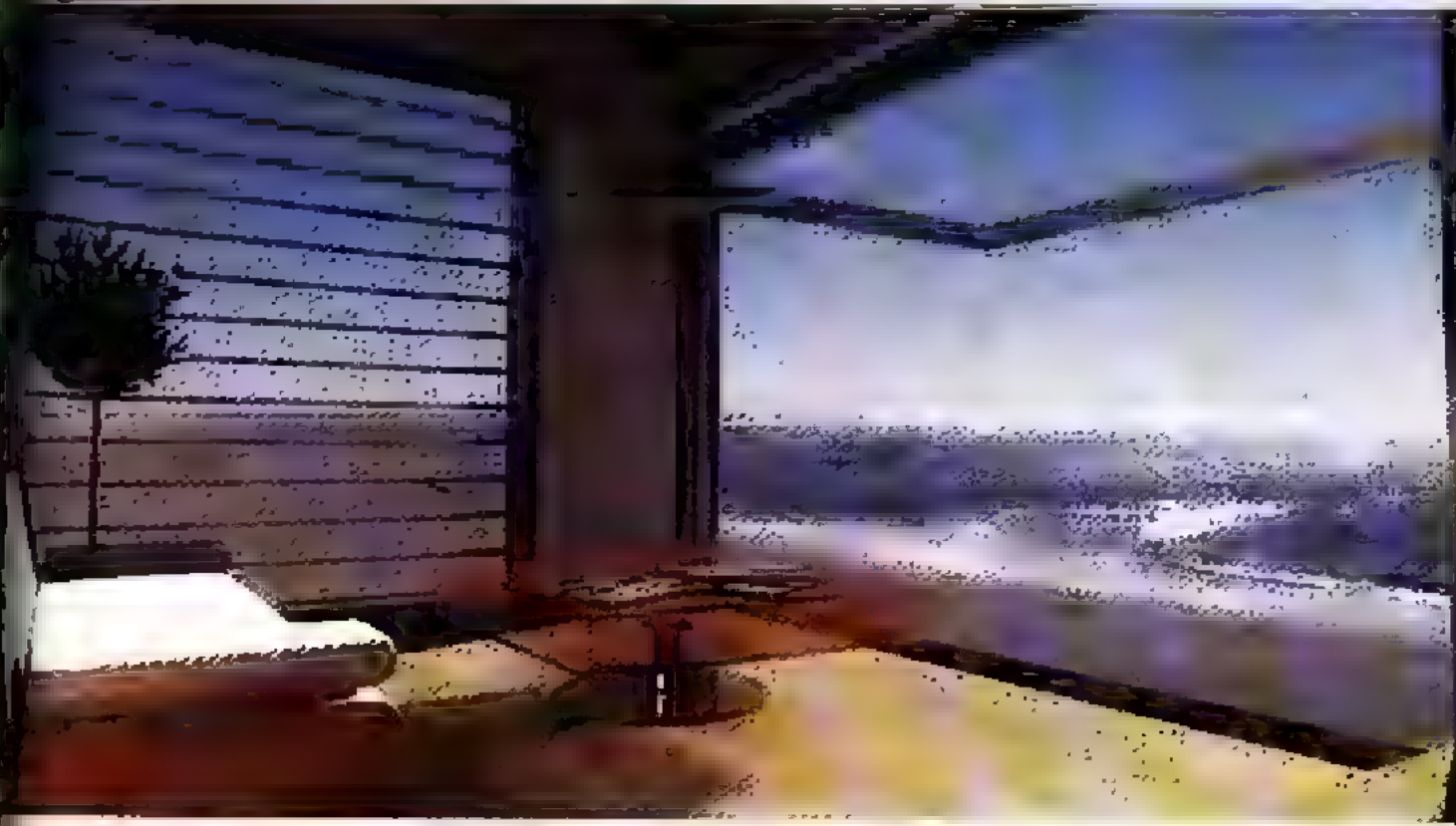
اچھی صحت خوشحال اور کامیاب زندگی کے لئے لازم و ملزوم ہے اس کے حصول کے لئے حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق زندگی بسر کرنا ضروری ہے۔ ان میں صفائی ستھرائی یعنی ماحول، لباس، خوراک اور خود اپنے دانتوں، بالوں اور جلد کی صفائی کا خاص خیال رکھنا سرفہرست ہیں۔ وقت بے وقت کھانا جلدی میں کھانا دہر گئے تک جاگنا بھی صحت کے لئے موزوں نہیں ہوتے۔ ان تمام عوامل پر نظر ثانی کیجئے۔ ممکن ہے کہ بچوں کی صحت اچھی نہ ہونے کی کوئی وجہ سامنے آئے ایسی صورت میں فوری توجہ کی ضرورت ہے اس کے علاوہ اپنے معالج سے فوری مشورہ کیجئے کہ بچوں میں بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت میں کمی واقع ہونے کی کیا وجہ ہے اس سلسلے میں ڈاکٹر کی معمولی معمولی ہدایات پر بھی باقاعدگی سے عمل کیجئے۔ پھلوں اور میزبانی کے حوالے سے آپ کا خیال در ت ہے تو ڈی سی کوشش کی بدولت آپ بچوں کو پھل کھانے کی طرف راغب کر سکیں گی۔ آسان مل یہ ہے کہ جن پھلوں سے ملک چمک تیار کئے جاسکتے ہیں انہیں چمک میں شامل کر کے سرو کیجئے اس کے علاوہ روایتی انداز کی کس فروٹ چاٹ جس میں کیلے، امرود، پیتھا، خربوزہ، چیکو، سروا، گرامہ بہت سے پھل شامل کئے جاسکتے ہیں۔ تو ڈی سی پکسی ہوئی یا ساوہ چینی لیموں، کیویا، موٹی کارس ساتھ میں صرف کٹا ہوا سفید زیرہ اور نمک کالی مرچ شامل کر کے تیار کر لیں، لذت مند اور غذائیت سے بھرپور یہ چاٹ پھلوں کے تنوع کی بدولت ہر موسم میں پسند کی جاتی ہے اور ان میں پائی جانے والی غذائیت قوت مدافعت مضبوط بنانے اور چاق و چوبند رکھنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ پھلوں کی فوری میں رکھے ہوئے پھل اور انہیں یا د سے کھالینے کی نصیحت اکثر بچوں کے لئے اتنی پرکشش نہیں ہوتی کہ وہ ان کی جانب مائل ہو سکیں۔ ان سب کے علاوہ ایک بڑی حقیقت یہ ہے کہ بسا اوقات بچے ان کھانوں کو پسند کرتے ہیں جو ان کے بڑوں کو مرغوب ہوتے ہیں۔ میزبانیوں، پھلوں اور دیگر صحت بخش غذائی اجناس کا تذکرہ ان کے بارے میں پسندیدگی کا اظہار ان کی اذیت کے ساتھ کیا جائے تو بچے بڑوں سب ہی میں شوق اور دلچسپی پیدا کرنے کا سبب ہوگا۔

تلی ہوئی مچھلی بنانے کے لئے کیا احتیاط کی جائے کہ وہ تو بے یا فراہمگ بنیں پر نہ چپکے خاص طور پر مچھلی کی کھال اکثر چپک جاتی ہے؟

عائشہ منور... فیصل آباد  
مچھلی کو مصالحہ لگانے سے پہلے اس ہات کو جیتی بنائیں کہ وہ اچھی طرح خشک ہو چکی ہے ہمیشہ خشک اجزاء کے ساتھ اسے میرینٹ کیجئے یعنی کہ نمک، سرخ یا کالی مرچ کا پاؤڈر، اور لہسن کا پاؤڈر میڈے یا نہ میں ملائیں اور ایک بڑی پلیٹ میں اس خشک آجڑے کو پھیلا کر تمام مصالحے ایک کر کے اس میں رگیں دو مگن سیکڑے بعد اس کا







## مثالی گھر کیا ہوتا ہے؟ کیسا ہونا چاہئے؟

دنیا بھر کے افراد کے لئے عالمی سطح پر کی گئی تحقیق کا نچوڑ

صحت کی ابتدا اپنے گھر سے ہوتی ہے لیکن ضروری ہے کہ گھر صحت کے لئے ضروری بنیادی خوبئیں سے آراستہ ہو۔ عالمی ماہرین کے مطابق اس میں گھر کا قبضہ نسبت نہیں رکھتا کسی طرح کی کچی آبادیوں میں خطرناک آگنی کے ساتھ ابتدائی کوششیں گھروں اور علاقے کو صاف گھر صحت کے لئے سوزوں ترین بنا سکتی ہیں۔

صحت مند گھر کا مفہوم یہ ہے کہ موسم کی انتہائی شدت یعنی گرمی اور سردی، بارش، ہوا اور حشرات الارض کے علاوہ قدرتی آفات جیسے سیلاب، زلزلے، آلودگی اور بیماری سے تحفظ فراہم کرتا ہے۔ بد قسمتی سے بہت سے لوگ غیر صحت مند ماحول میں رہتے ہیں اور غیر معیاری طرز زندگی نہ صرف بیماریوں کا سبب بنتا ہے بلکہ یہ صحت کے مسائل کو شدید اور سنگین بھی بناتا ہے۔ لوگ قریب قریب رہتے ہوں یا گھروں کے درمیان قاصد ہو، ناقص طرز رہائش، اندرونی آلودگیاں، کیڑے مکوڑوں کی افزائش، زہریلے کیمیائی مادوں، گھریلو گندگی اور غلات کے باعث بہت سی سنگین بیماریوں کا باعث بنتا ہے۔

آلودگی جسم کے اندر جا کر مرنے کے مسائل، سرور، مگی، پکرم، نمونیا، پیچھے ہٹنے کی خرابی اور پیچھے ہٹنے کے کینسر وغیرہ کے علاوہ دینی کا باعث بھی بن سکتی ہے۔ گھریلو فضا کو آلودہ اور مسموم ہونے سے بچانے کے لئے درج ذیل اقدامات کرنے چاہئیں:

- ہوا کی نکاسی اور دھوپ کا صحیح استعمال ہونا نظر آئے۔ باورچی خانہ تنگ، تاریک اور تہہ میں بہت چھوٹا نہ ہو۔
- چابیوں میں گیس کی تنصیب ممکنہ حد تک معیاری ہوا اور محفوظ رہے۔
- گھر کی صفائی کے لئے محفوظ کیمیائی مادے استعمال کئے جائیں۔
- گھر میں ہوا مناسب مقدار میں آئے اور آلودہ ہوا آسانی سے خارج ہو اور ہریلے مادے گھر میں جمع نہ رہیں۔
- نمی کا تناسب نہ بڑھے ورنہ چھوہندی اور ویک وغیرہ کی افزائش کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔
- گھر میں دھواں نہ ذخیرہ ہو جائے۔ جس گھر میں دھواں رہتا ہے اس کی صحت دھواں آلودہ اور سیاہ ہو جاتی ہے۔
- کیڑے اور بستر کی چادریں دفعتاً وقتاً بوقت تبدیلی کی جانی ضروری ہیں۔

### گھر میں الرجی کا امکان کب بڑھتا ہے؟

گھر میں موجود بہت سی اشیاء الرجی کا سبب بن سکتی ہیں مثلاً صفائی کے لئے استعمال ہونے والے کیمیائی محلول، قالین اور فرنیچر میں استعمال ہونے والے کیمیکل، پیچھونڈی، لہن، جالوروں کی غلاعت، چر، گٹر، ویک، قالین، ایک، چوہ اور مختلف کیڑے مکوڑوں سے الرجی سے ملتی جلتی ایک شکایت (MCS) Multipule Sensitivity ہو جاتی ہے اس لئے الرجی دور کرنے کے لئے لازم ہے کہ:

- گھر میں ہوا کی آمد اور نکاسی بہتر طریقے سے ہو۔
- الرجک روئل کا سبب بننے والے عناصر کا استعمال کم کریں۔

• گھر کو گرد و غبار سے بچائیں۔

گرد میں دھول نظر آنے والے کیڑے ہو سکتے ہیں یہ الرجی پھیلائے گا اور بچے ہیں۔ یہ ناک اور آنکھوں پر اثر انداز ہوتے ہیں اور دے کے حملوں کا باعث بنتے ہیں۔ ان کی موجودگی آنکھوں، نزلہ، کالین، بچوں کے کھلونوں، کپڑوں اور فرنیچر میں بھی ہو سکتی ہے۔ نکلیں، بیڈ، ہونی لمبوسات، پلاسٹک کی اشیاء وغیرہ کو اچھی طرح صاف کر کے ہو سکتے تو گرم پانی سے دھو کر رکھنا بہتر ہوتا ہے۔

### کہیں آپ کے لان میں پھپھوند تو نہیں لگی؟

پھپھوند ایک قسم کی فنگس ہے جو مٹی اور مختلف پودوں میں افزائش پاتی ہے گھروں میں یہ دیواروں، باہی نور خراب غذائی اشیاء یا کسی ایسی جگہ خوب پروان چڑھتی ہے جہاں کوڑا کرکٹ ہو۔ پھپھوند (دھ) حصوں کو کسی مناسب کیمیکل ملے پانی سے اچھی طرح دھویا جانا ضروری ہے۔

### کیا گھر کے چولہے محفوظ بھی ہیں؟

چولہوں سے اخراج دھواں صحت کے لئے نقصان دہ ہے۔ یہ بات تو آپ جانتے ہی ہیں۔ اب دنیا کے مختلف خطوں میں ایندھن کے کم استعمال اور دھواں کے کم اخراج کے لئے مختلف مہارتیں اپنائی جا رہی ہیں۔ آج کل کئی ممالک میں سورج کی روشنی، بجلی اور پودوں کے بقیہ حصے کو گندہ کر گول اور چوکر شکلوں میں ڈھلا جاتا ہے جبکہ بائیس بھی ایندھن کے متبادل کے طور پر استعمال کی جا رہی ہیں۔ بائیس گیس تنصیب پر مشتمل ہوتی ہے اور کوئلے کے حصول کا مفید ذریعہ ہے۔ یہ گیس نہایت ہی مہلک ہے پودوں کے کارہ حصوں کو استعمال کر کے بنائی جاتی ہے گوکہ بائیس ایندھن کی دیگر اقسام کے مقابلے میں انسانی صحت پر ماحول کے لئے کم نقصان دہ ہے۔ شوروں میں سوئی گیس کے چولہے ہمارے ذریعہ استعمال رہتے ہیں۔ بچوں کو آگ سے بچانا بہت ضروری ہے کام کا ختم ہوتے ہی آگ بجھانے کے فنی طریقے استعمال کئے جانے چاہئیں۔

### کیمیائی مادوں کے بغیر تحفظ کیونکر ممکن ہے؟

حشرات پر قابو پانے کے لئے موثر میٹ کنٹرول استعمال کرنا ضروری ہوتا ہے اسی صورت میں درج ذیل احتیاطی تدابیر اختیار کی جاسکتی ہیں۔

- لال بیک سے نجات کے لئے شکر میں ہرک ایسڈ یا کھانے کا موٹا ملا کر گھروں کے آس پاس چھڑک دیں اور یارک ایسڈ میں پانی اور کاربن ٹیوٹر ملا کر



گولیاں بنائیں اور ہاتھ دھو کر ہاتھوں میں دھو کر لال بیک کھانے والا ہو جائیں گے۔  
• چھوٹیوں کے لئے سرخ سرخ پاؤں میں خشک پیپر سٹ ملا کر چھڑک دیں۔  
• تلی کا پودا گھر میں رکھیں۔ اڑنے والے کیڑوں کے لئے تلی کے پتے کچل کر پانی میں چوبیس گھنٹے بھیکے رہنے دیں اور پھر پانی تھار کر کروں میں اسپرے کر دیں۔ تائیے ان میں کوئی کیمیائی مادہ تو ہے نہیں پھر بھی پھر کھائیں اندر داخل نہ ہو سکیں گی اور پورا گھر اندہ دھواں دوست طریقہ اپنا کر صحت مند رہے گا۔

• چولہے کے لئے ماؤس ٹریپ استعمال کریں مگر زہر کا استعمال جب بھی کریں بچوں اور بزرگوں کو باور کرادیں کہ احتیاط ضروری ہے۔ دیواروں، فرش اور چھت کی درزوں اور سوراخوں کو پانی نہ رہنے دیں انہیں پلاسٹر آف پیرس سے بند کر دیں۔ اس طرح ممکنہ حد تک گھروں کی فضا کو جراثیم اور آلودگی سے بچایا جاسکتا ہے۔



# گھر آنگن اور درتے نئے موسم کے سنگھار

موسم گرما کے ابتدائی دنوں میں گھر کی آرائش کے چند زاویے ملاحظہ کیجئے

سرڈیکھ یعنی گرما کے دنوں میں کی جانے والی گھریلو آرائش بہت زیادہ بچت نہیں چاہتی ہوں مگر آپ کلر پنجرے لے کر دیگر ترنیموں اور آرائش میں پوچھیں ہاں کے احساس سے بھی نجات حاصل کرنا ضروری ہے۔ ذیل میں چھ نکات درج کئے جا رہے ہیں جن کی روشنی میں آپ کے لئے آرائش کرنا مشکل نہیں رہے گا۔

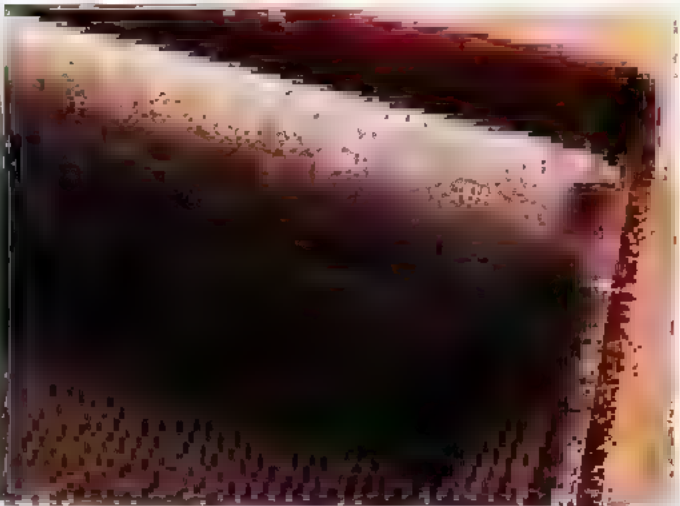
• دوست بہنو، کہیں اور Lute کے فرنیچر کا استعمال کریں۔ آرائش میں حصہ دیو پتھر اور پلکے رنگوں کا استعمال کریں کی کرے اتنے ہی وسیع اور کشادہ نظر آئیں گے۔  
• اگر گھر میں پرنس کا کپڑا بند لٹکیا ہو، تو ریشمی یا پلٹس میٹیل کے پرے ٹکی فرسٹ میں بدل ڈالئے یہ بھاری اور دیر پرے موسم گرما میں پوچھیں پن کا تاثر دیتے ہیں اور تازہ ہوا کی آمد و رفت میں رکاوٹ پیدا کرتے ہیں۔ آپ کو موسم کا نصف لینا ہے اس لئے کمرے کو روشن بنانا گھر کے ساتھ کشادگی کا احساس دیتے ہیں۔

• گھر میں چھوٹی یا بڑی جھنڈی بھی جگہ بھر آئیکے تازہ پھولوں، ہزیوں اور پھولوں کی کاشتکاری کریں۔ برآمدوں کو جانیں۔ رابداروں کو صاف ستھرا رکھیں۔ باہر بیٹھنے کے لئے نشست گاہ بنائیں۔ مختلف پھول جو ماحول کو جلاب نظر اور معطر کر دیں مثلاً چنبیلی، مویتا، ہون کا دلہ رات کی رانی اور نگاہوں کے پودے رکھیں۔  
• کمرے میں اسپرے کر کے اسے سی چلا کے بیٹھنا بھی بھاری اور ضرورت ہے تاہم بیٹھنا ممکن ہو سکے بیرونی فضا کے ماحول دوست عناصر سے فیض یاب ہوں۔  
• گرمی کے موسم میں دن بھر ایک مخصوص قسم کا یہاں ہوتا ہے مگر شامیں بہتر ہونے لگتی ہیں ذرا قصور کریں کہ گھر کے لان کے اطراف پانی کا جھڑکا ڈال دیا ہو اور پھل مٹی دھرتی کے رویش کو موسم کی سوغات بنا کر پیش کر رہا ہو۔ یقیناً آپ خود کو اس خوشبوئیں لٹائی فضا میں تروتازہ محسوس کریں گی کیوں نہ ہو شام گئے فضا بھی یہی تاثر دیتی ہے کہ سورج اپنی جھلکی اتار آیا ہے۔

• فرنیچر بھاری بھر کم نہ رکھیں، موسم سرما درخت، ہو گیا ہے اب لگا ہوں میں پلکے رنگ اور پلکے کم جگہ گھیرنے والے فرنیچر ہی چنیں گے۔  
• قالین اور خاص کر ادنی قالین لپیٹ کے اسٹور روم میں رکھ دیں۔ ویسے تو یہ قالین ماحولیاتی آلودگی کا باعث بنتے ہیں۔ آپ کو چھوٹے چھوٹے رنگز رکھ لینے چاہئیں جو نہ تو زیادہ جگہ گھیرتے ہیں اور نہ ہی ان کا رواں گرد آلود ہوتا ہے۔ صفائی میں بھی آسانی رہتی ہے۔

• پھول تازہ ہوں یا شیرک اور پلاسٹک کے لٹنی کسی بھی میٹیل کے پھول ہڈا اور گنلوں یا گلدانوں میں چھائیے یہ ہر موسم میں لگا ہوں کو سکون اور راحت کا تاثر دیتے ہیں۔ دل میں انہی پھولوں سے فصول کے ہر چہرے ہیں محبت اور رومان انگیز کیفیت ابھرتی ہے ہی طرح موسم تہاں بھی قدیم دور سے آرٹسٹ مقصد کے لئے استعمال ہوتی آئی ہیں۔ آپ بھی مختلف رنگوں اور سادگی کی سادہ یا خوشبودار موسم تہاں گھر میں رکھ سکتی ہیں۔ عام ہضم مرہ کے استعمال کے لئے انہیں نہ جلائیں بلکہ حیرت انگیز حد تک تخلیقی حسن اہیا کر کرنے کے لئے کیٹل لائٹس گھر میں رکھیں۔ یہ بیرونی ماحول میں منعقد کی جانے والی دھڑوں کے لئے بھی مناسب آرائش ہیں۔

• بیل کورڈ، پھل کورڈ اور کسٹن کے کپڑوں میں یکسر تبدیلی کرنا ممکن نہ ہوتا کھلتے ہوئے رنگوں کا انتخاب ہی سوزوں رہے گا۔ جیب پر پوجہ نہ ڈالئے ہوئے بھی چہرہ اچھی چیزیں خرید کر آرائش مکمل کی جاسکتی ہے مثلاً رابدار یا Pailly میں ماحول





## YANG

POSITIVE  
MALE  
DAY  
ACTIVE  
SUN  
LOGICAL  
HOT  
HARD

# فینگ شونی... آرائش بھی علاج بھی

یہ چینی اور مغربی ثقافت کا خوبصورت ملاپ ہے

چین کا یہ قدیم فن آرائش فینگ شونی اب مغربی ملکوں میں طرز زندگی بننے لگا ہے۔ اسے وہاں متعارف کرانے کا سہرا پروفیسر لن یین ریچونگ کے سر ہے۔ 1983ء میں انہوں نے فینگ شونی اصول و ضوابط کو مغربی ثقافت کے ساتھ مربوط کیا اور بی بی یو ایسٹرن فینگ شونی کا نام دیا جو کسب اندرونی آرائش کا حصہ بن چکا ہے۔

باعث بھی بن سکتی ہے۔ اس لئے گھروں میں چھوٹے پیمانے پر باغبانی کی جانی چاہئے۔ یہ پودے اور کیلے گھر میں آبی جگہوں پر رکھے جائیں اور راجداری میں آتے جاتے ان پر نگاہ پڑتی رہے تو سرائ میں ٹھہراؤ آتا ہے۔

### چی توانائی کیسے بحال رکھی جائے؟

چی توانائی کو بحال رکھنے کے لئے گھر کے اس حصے میں پانی کی موجودگی سود مند ثابت ہوتی ہے۔ مگر زیادہ پانی توانائی کی کمی اور صحت کو ختم کرتا ہے اس لئے گھر میں مٹی موجود ہونی چاہئے۔

### مٹی سے بنی آرائشی اشیاء

اشکال والے ٹیسے اگر آپ کو پسند نہیں تو چٹکی مٹی یا سرامک سے بنی آرائشی چیزیں مثلاً واز بھلے لگتے ہیں۔ دراصل یہ آرائشی اشیاء آگ کے اثرات کو مٹی کے اثرات سے متوازن کر کے چی توانائی کے بہاؤ کو بہاؤ کرنے کا پابھٹ بنے گا۔ ذیل میں چند عناصر گھریلو اور کاروباری جگہوں کی تزئین و آرائش میں کس طرح استعمال ہو سکتے ہیں ان میں چند درج ذیل ہیں:

پانی... گھر میں چھوٹا فوارہ، تالاب، مچھلی گھر Aquarium وغیرہ رکھا جائے۔

آگ... کوئی آتشہن، موم بتی، سرخ رنگ کی لائٹ اور شیشہ، لیمپ وغیرہ سے حرارت آپ نے خود محسوس کی ہوگی۔

مٹی... چٹکی مٹی یا سرامک سے بنی اشیاء۔

دھات... سلور فریم، والا کے فرنیچر، سریلی کھنٹیاں یعنی مختلف دھاتوں کے بنے۔

لکڑی... درخت، ہالس کا ہانا آرائشی فرنیچر اور گھریلو پودے۔

غرضیکہ فینگ شونی کے ذریعے ہم اپنے گھروں اور دفاتر کی تزئین و آرائش میں معمولی رو بہل کر کے چنی یکسوئی میں اضافہ کر سکتے ہیں۔ رزق میں آسانی اور آمدنی میں اضافہ کر سکتے ہیں۔ یا ایک موثر ترین متبادل طریقہ علاج ہے۔ جو اشیاء کے خواص اور ان کی متناہییت کے اثرات کی وجہ سے ہماری زندگی میں تبدیلی ہو سکتی ہیں۔

اہل چین کا ننانی اسرار اور فلسفہ کے مختلف پہلوؤں کی رو سے گھروں کی آرائش کرتے ہیں۔ چینی زبان بکڑی ایک قدیم ترین کتاب I Ching میں غیر متوقع حادثات، واقعات اور پیش گوئیں کو مختلف علامتوں کے ذریعے بیان کیا گیا ہے۔ کتاب میں Ying کو در حصوں میں ٹوٹی ہوئی تکیہ (— —) اور Yang کو ایک مکمل تکیہ (—) کی صورت میں ظاہر کیا گیا ہے۔

### یین اور یانگ کا نظریہ کیا ہے؟

تاؤسمت کی تعلیمات کے مطابق کائنات میں موجود یہ تخلیق دو گروہوں پر قائم ہے۔ یہ گروہ ہر جگہ ہر جگہ روح میں موجود ہیں اور اپنا کام کر رہی ہیں۔ انہیں Ying اور Yang کا نام دیا گیا ہے۔ Ying نیچے سے اوپر اور Yang اوپر سے نیچے یعنی نزول حرکت کرتی ہے۔ Ying لبریں زمین اور ادا کی خواہش کی حامل ہیں یہ بالیدگی اور نشو و نما کا باعث بنتی ہیں جبکہ Yang لبریں حیات بخش ہیں۔ لطیف اور توانائی سے بھرپور ہیں دونوں وجود ایک دوسرے کے بغیر مکمل اور ماحورے ہیں۔

Yang حیات بخش ہے تو Ying زندگی کی پروش کرتا ہے۔ اس کی علامت کو تائی چی کہا جاتا ہے۔ اس علامت کو چین کے گھروں، دکانوں اور دفاتروں میں عام دیکھا جاسکتا ہے۔ اس میں تار ایک حصہ Ying اور سفید حصہ Yang کی نمائندگی کرتا ہے۔ ان میں موجود نقطے ان دونوں کی مغلوب حالت میں موجودگی کو ظاہر کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر جب تک رات کی تاریکی نہ ہو لن کی روشنی کا احساس نہیں ہوتا یا جب تک گرمی نہ ہو ٹھنڈک بے معنی ہے۔ اسی طرح خوشی اور غم یکسر مختلف جذبات مگر جب تک غم محسوس نہ ہو خوشی اور اداسی میں امتیاز ممکن نہ ہوگا۔

کسی گھریلو دفتر کی تعمیر سازی کے علاوہ یہ عناصر ماحول اور وہاں کام کرنے والے یا رہائشی افراد پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ فینگ شونی کے نظریے کے مطابق آگ ہر جگہ موجود ہے یعنی حرارت، مگر مٹی اور توانائی جذباتی تعلقات بہتر بنانے اور محبت کو تحریک دینے میں اپنا کردار ادا کرتی ہے۔ یہ قائم ماند خواہش کی حامل ہے مگر اس کی زیادتی غصہ، جنون اور اسی طرح کے جذباتی پھان کا



## ان کشتن پر پتھری ہے رنگوں کی کہکشاں سی



سے انداز کی سجاوٹ نظر آئے گی۔

### اگر کشتن پر کہکشاں اتر آئے تو

کوئی بھیل کنارے جیسا، منظر یاد رفتوں کی چھاؤں میں رنگ برنگی چیزوں کی اڑانیں بھرتا منظر کہیں آسمانوں کی نیلاہٹ، میز ہواؤں کا کوئی موسم، کہیں تھیلوں کی دم، مکان تو کہیں روشنی میں کھلتے ہوئے پھولوں جیسا جہان، غرضیکہ شاعری کا وہ لطف جو آپ کسی شاعر کے کلام میں محسوس کرتی ہوں دیکھی ہی منظر کشی کرتا مٹیریل کشن کے لئے لے لیں۔ آپ کے شفاف صوفے کے پہلو میں یہ فطری مناظر کے عکاس کشتن ماحول میں مہریت اور شاعری دونوں ہی بکھیر دیں گے۔ یہ آرائش کا ایک اچھوتا انداز ہے۔

آپ کی ٹین اتاج چٹائی کے کمرے میں بھی یہ کشتن بیلے لگیں گے اور اگر آپ بزنس ایگریگٹو ہیں تو آپ کے آرام دہ گھر میں بھی مختلف اور اچھوتے سے محسوس ہوں گے۔ آپ ان منظر میں کھو کر رنگوں سے شخصیت کا اعتبار محسوس کریں گے۔

### رنگ دم دم بھی ہو سکتے ہیں اور شوخ بھی

یہ دراصل روشنی کا سفر ہے۔ آپ دیکھئے کہ برف پگھلتی ہے تو سورج چمکتے لگتا ہے۔ پتھر پیلے لگتا ہے، ہم چاہتے تھے کہ گھر حرارت کا ایسا پیمانہ بنیں کہ سرمایہ رست کو جیلنا عذاب نہ ہو جائے۔ اب سردیاں ختم ہوئیں تو ہم مٹتی ہوئی دھوپ سے بچنے کے لئے گھروں کو خنڈا رکھنے، تازہ دم کرنے اور ہلکا پھلکا فرنیچر رکھا کر ہوا کے گزر کا راستہ تلاش کر رہے ہیں۔ روشنی ہی زندگی ہے اپنے فرنیچر سے جڑی ہر چیز کو حرارت آمیز نہ بنائے رکھئے۔ ہلکے رنگوں کے چالی دار پردے، ہلکے رنگوں کے کشتن آپ کو تازہ اور فعال رکھیں گے۔ گرمی کے موسم میں یوں بھی جہاں انگیز کیفیت ہوتی ہے اس لئے خطہ ہر رنگ دم دم ہی ہوتے ہیں۔

ہر تصویر و درخ رکھتی ہے ایک گوشہ ہر ایک تو دوسرا گوشہ کھل روشن بھی، اسی طرح گہریلے آرائش کی اشیاء بھی تازہ اور منفرد میز سے آراستہ کر لی جائیں تو آرائش کا جدید منظر لگا ہوں میں اتر آتا ہے۔ خوب سے خوب تر کی تلاش جاری رکھئے کیونکہ گہریلے آرائش میں جہاں خاتون خانہ اپنی ذہانت اور تخلیقی جوہروں سے آرائش کا توازن قائم رکھتی ہیں۔ ضروری نہیں کہ آپ دفعتی لائیو یا سٹاک پور میں سے آرائش اشیاء لائیں اگر کسی نہ لائیں، وزن کا مسئلہ ہو یا بجٹ اجازت نہ دیتا ہو تو مقامی کارنگروں کو تصویر کشی کر کے ڈیزائن سمجھا کر ویسے ہی فرنیچر آپ خود بنا سکتی ہیں۔ اگر آپ گھر کی آرائش کا تخلیقی ارادہ رکھتی ہیں تو چھوٹی چھوٹی چیزوں کو پہلے بدلے یا انہیں نیا رخ دے کر سجاوے، منور کیے، رنگ و رنگ تمام کمرہ آپ کی جمالیات کا گویا آئینہ بن جائے گا۔

آج بات ہو جائے کشتن کی، یہ آپ کے انفرادی ذوق و شوق کے اظہار کا اہم ترین ہدف ہو سکتے ہیں۔ ہم کڑھائی والے، ہلاک پریشک، اسکرین پریشک، تگینے جڑے یا ستاروں لگے ہوئے کشتن کے علاوہ سلیف ڈیزائن والے سوئی اور چھلیں سب ہی کچھ استعمال کر لیتے ہیں۔ زیادہ تر بازار سے بنے بنائے کشتن خریدے جاتے ہیں چونکہ اب بازار سے ہر شے میں بیڈ لینن کی ورائٹی موجود ہے۔ ان میں پنڈ لوہڑ کی نازک سی بنائی والا کپڑا بھی بہت جاذب نظر ہوتا ہے جسے ہم ظور کشتن یا صوفے پر رکھنے والے یک کشتن کی طرح استعمال میں لاتے ہیں۔ تاہم کبھی کبھی ان سے دل بھر بھی تو جاتا ہے۔ یوں بھی آپ اگر بہت اچھی عظیم خاتون ہیں تو اپنے پاس دو سے تین اقسام کے کشن کو ضرور رکھئے جنہیں دھو کر یا ڈرائی لگیں کر دا کے وقتاً فوقتاً استعمال کرتی رہئے۔ کبھی دیکھئے والے اور دستوں کو یہ احساس تک نہ ہوگا کہ آپ لاؤنج یا ڈرائنگ روم کی دیکھ بھال نہیں کرتیں بلکہ ہر مرتبہ انہیں ایک

پھولوں کی تصویروں کا تجربہ کر میں میں خواتین کا لباس، ہوا گھر کے پردے ہوں، پنڈ بیگز ہوں، گھر میں لٹکائی جانے والی پینٹنگز ہوں تمام کی تمام پھولدار ہوں تو ہنسی اور فرحت کا احساس ابھرتا ہے۔ اسے کہتے ہیں ظاہر پاؤں کہ جوہن کہن کے لئے استعمال ہونے والی اشیاء کو تازہ ایچ و پتھا ہے۔ آپ نے دیکھا ہوگا کہ گرمیوں میں تازہ پھولوں سے کشیدہ کئے ہوئے مصیبت اور ہر ہفتہ میں بھی انہی اجزا کو شامل رکھا جاتا ہے۔









# استنبول نہ جاپے

صرف SOLEN چلے اور ترکی کے ذائقے چکھئے  
یہ کھانے غذا بیت کی عمدہ ترین مثال پیش کرتے ہیں

استنبول کے شہری بہت صلال نے کراچی کی سڑکوں پر قدم رکھتے ہی طے کر لیا تھا کہ کھانا کتنا ہے تو لذت کام وہاں ہی کے کسی سلسلے کا شاید یہیں مختلف عرب ریسٹورانوں یا مختلف جگہوں پر پاکستانی تڑکوں کے ساتھ شاد ہے بنے دیکھ کر انہوں نے ہمارے ذائقوں کو اصل لذتوں سے متعارف کرانے کا سوچا۔ چنانچہ گزشتہ دنوں ترکی کے خاص کھانوں کے اس ریسٹورانٹ کا قیام عمل میں آیا۔

ترکی کے دار الحکومت استنبول میں SOLEN کے پانچ آؤٹ لیس کام کر رہے ہیں۔ دلچسپ امر یہ ہے کہ ترکی کے اس ریسٹورانٹ کا افتتاح ترک کاؤنسل جنرل مورات، ایم، اوارٹ نے پے نفس نفس خود کیا تھا اور اس ریسٹورانٹ کو مقامی ذائقوں میں ایک ممتاز حیثیت کے کھانوں کا مرکز قرار دیا۔ بلاشبہ انفرادی ذائقوں کے لئے اس سے عمدہ تجربہ شاید ممکن نہیں تھا۔

مثال کے طور پر اگر آپ Lahmacun آرڈر کرتے ہیں تو اس ڈش کو صاف ستھرا بغیر چربی کے قیر، تازہ سبزیاں، جڑی بوٹیاں جن میں پارسلے، فرائز اور پیاز (بھاپ میں پکے کچے ہوئے) بیک کئے ہوئے ہوتے ہیں۔ اس ڈش کو ترکی پڑا بھی کہتے ہیں۔ اس پیاز بریڈ کو معمولی مصالحوں کی مدد سے تیار کیا جاتا ہے۔ ہم نے کاؤنٹر پر شیف عبداللہ عبدالکریم اور عمر فاروق کی خواتین و حضرات سے مصالحوں کی تفصیل بیان کرتے ہوئے دیکھا اور پھر ایک لمحہ وہ بھی آیا جب ایک پاکستانی نوجوان پیاز بریڈ کو قدرے تیز مصالحوں سے تیار کروانے کا حکم جاری کر رہا تھا۔ ریسٹورانٹ میں باس ہوتے ہیں ان کے کھائش لہذا ترکی شیف عبداللہ عبدالکریم فشاری کے ساتھ فرمائشیں پوری کر رہے تھے۔ ایک اور اچھی بات یہ بھی ہے کہ چونکہ پاکستانی عوام کو ترکی

کھانوں کے انتخاب کا بھرپور علم نہیں اس لئے شیف ڈشز کے انتخاب میں رہنمائی بھی کرتے ہیں۔ کیا ترکی کھانوں کو پاکستان میں آ کر فلوں بننا پڑے گا؟ یہ سوال اپنی نوعیت میں خاص دلچسپ ہے۔ ہماری حس ذائقہ کو اگر تیز مرچ مصالحہ ہی مطمئن کر سکتا ہے تو یہ ہماری کمزوری بھی ہے اور ضرورت بھی۔ ہم نے یہاں ٹرکش شاور ماچکھا۔ یہ کراچی کے دیگر سڑکوں فوڈز کے شاور سے سے پیکا محسوس ہوتا ہے لیکن شیف نے اس کے ہمراہ 3 مختلف ذائقوں کی ساسز مہیا کر دی تھیں جن میں فرائز اور کئی لال مرچ کی چٹنی نے ذائقہ دہلا کر نے میں تاخیر نہ کی۔

SOLEN کے مینو میں Soslu Tavuk ایسی ذائقے دار ڈش موجود ہے جسے چاولوں اور سلاو کے ساتھ ساتھ بھاپ میں پکے ہوئے آلوؤں کے ساتھ پیش کیا جاتا ہے۔ اس ڈش کو اگر آپ چکن کے ساتھ لینا چاہیں تو حاضر ہے۔ یہ چکن مختلف جسامت کے ٹکڑوں میں ملتی ہے لیکن بہت گلاؤ اور عمدہ ترین ذائقے کے ساتھ۔

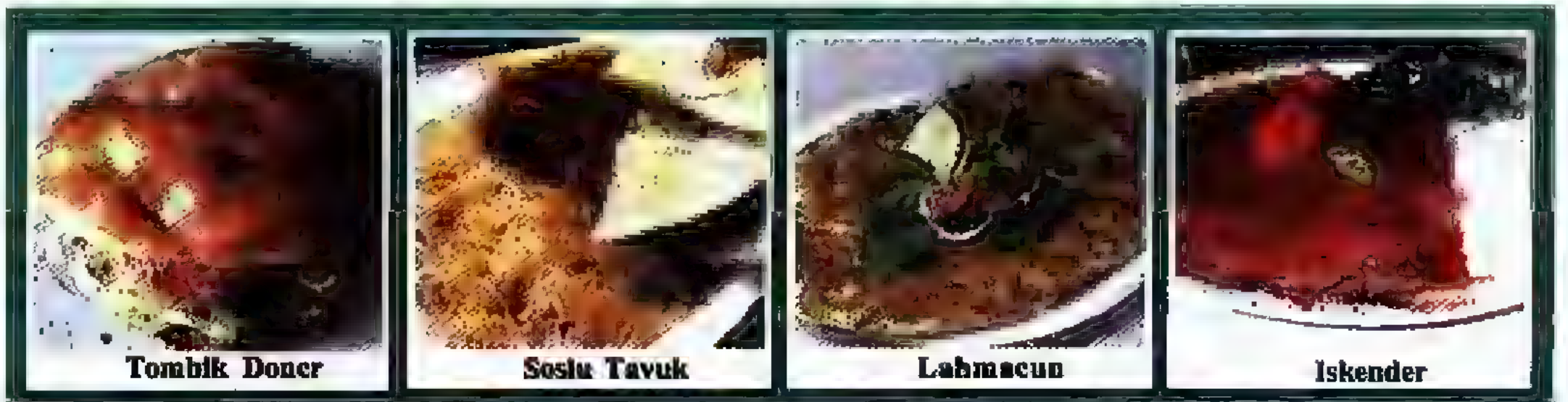
Doner یہ ڈش گوشت کے پارچوں کے ساتھ تازہ سبزیاں کے علاوہ چاولوں کے ہمراہ پیش کی جاتی ہے۔ ان ترکی کھانوں میں سب سے کم قیمت Tombik Doner ہے اور سب سے مہنگی ڈش Iskender



ہے۔ لیکن صرف 549 روپوں میں وہی، گوشت کے بیکڈ پارچہ جات اور لذیذ ساس کے ساتھ ایک پرکلف ظہرانے یا عشاءینے کے لئے Iskender بہترین انتخاب ہے۔

چار مختلف ذائقوں کے سوپ آپ کو چکن کارن سوپ کا ذائقہ بھلا دینے کو کافی ہیں۔ پاکستانی صارفین کے حس ذائقہ کی تسکین کے لئے SOLEN پاکستانی ہو جائے گا یا ہم پاکستانی ترکی کھانوں کے ذوق و شوق کے عین مطابق داخل جائیں گے۔ فی الحال کچھ کہا نہیں جاسکتا۔ تاہم وہ لوگ یہاں زیادہ آتے ہیں جو عرب ممالک کی سیر کر چکے ہیں یا عمرے اور حج کے لئے سعودی عرب جا چکے ہیں اور وہاں کے مقامی کھانوں کی لذت کو اب بھی یاد رکھے ہوئے ہیں۔

بہر حال اصل ترکی کے لاجواب ذائقوں کے لئے ڈالمن مال کے SOLEN کو صحت بخش غذاؤں کے حصول کے اہم مرکز کے طور پر ہمیشہ یاد رکھا جائے گا کیونکہ یہی کھانے ہی تو پاکستان اور ترکی کی دوستی کی ایک کڑی ہیں مگر مضربے میں شاید یہیں کچھ بھول گئی ہوں۔ آپ نہیں بھولیں گے کہ پاکستانی فی وی چینلوں پر ترکی سوپ سیریلز بھی تو آن ایئر جا رہے ہیں۔ ترکی ثقافت اور کھانے دونوں ہی ہمیں متاثر کرنے میں کامیاب رہے ہیں۔



Tombik Doner

Soslu Tavuk

Lahmacun

Iskender



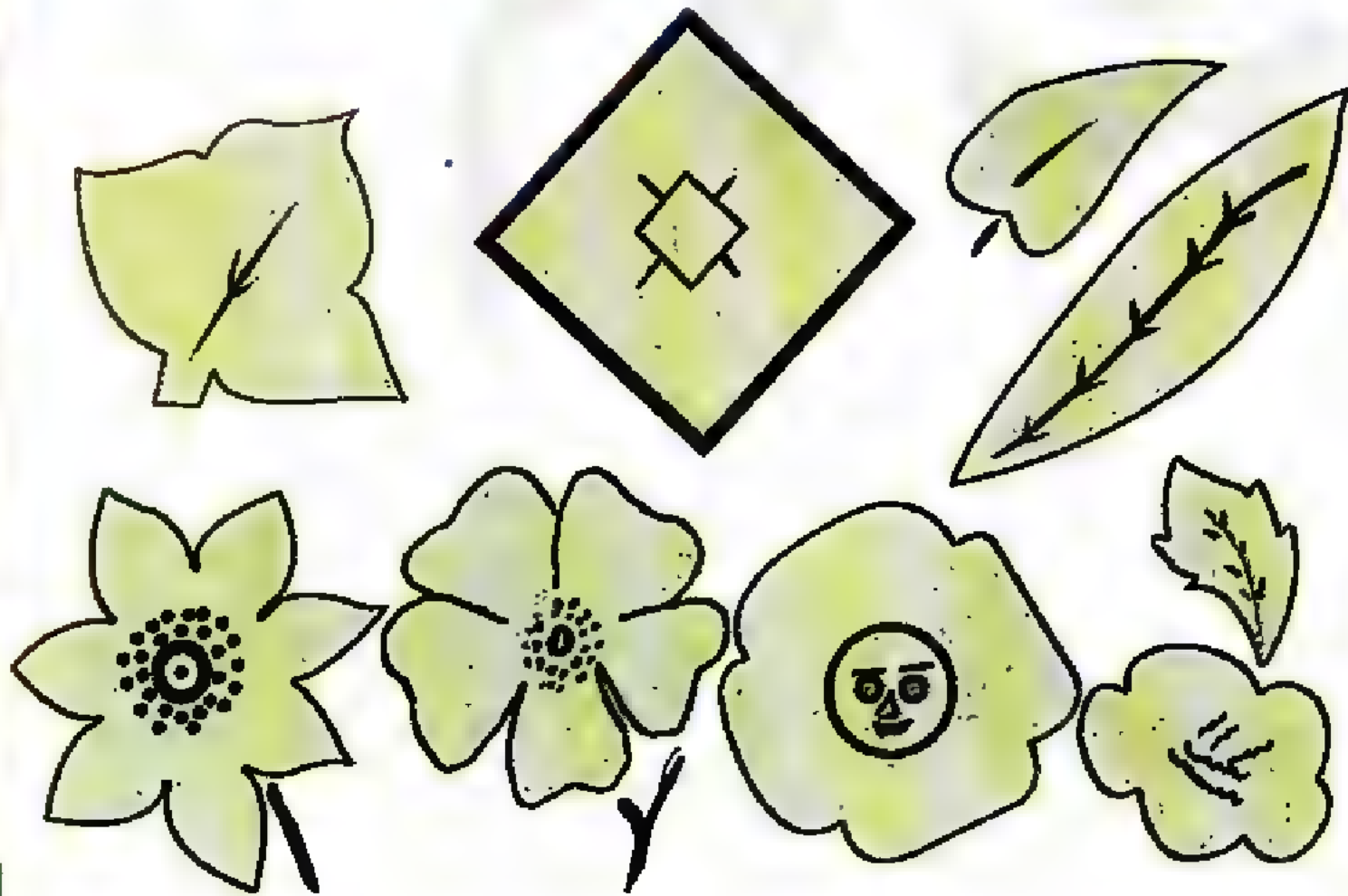
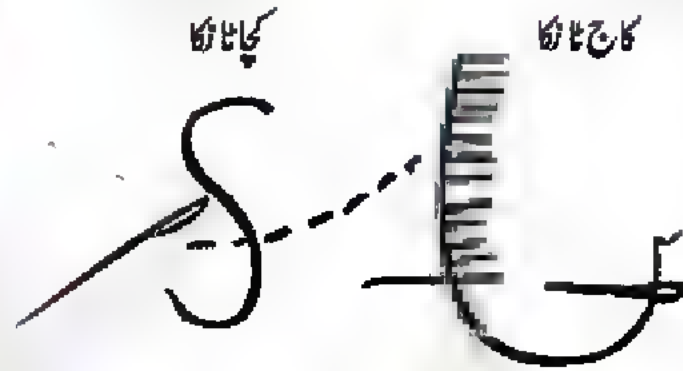
## لیپلک ورک آسان

دیکھنے میں خوب صورت

صغیرہ بانو شیریں

کشیہ کاری کا فن پرانا ہے۔ کھیل ہی کھیل میں بچیاں شوق سے چیزیں بناتی ہیں لیپلک ورک بہت آسان ہے۔ پرانا اخبار لے کر بچے کی شکل بنا کر کاٹنے۔ دو چار دفعہ کاٹنے سے آپ کو بچے کی شپ کا اندازہ ہو جائے گا۔ کتزلوں سے آپ بچے کاٹ سکتی ہیں۔ سوئی اور ڈراموٹا کپڑا ہونا چاہئے۔ کوئی بھی لگت ہو آپ اس پر کاٹ دیا پھول لے کر ٹریس کر لیں اور گلے کا بیڑن بنا کر رکھیں اسی طرح آپ پھولوں کا اور کتزلوں کا بیڑن کاٹ کر سنبھال کر رکھیں۔ اسلئے بہت سارے بچے پھول کاٹنے کے لئے کپڑے کی پٹی کی کٹی تہہ لگا کر کاٹ کر رکھ سکتی ہیں۔

بزرگ کے کپڑے سے پتہ آپ کئی کپڑے پر رکھیں، سادے تانکے سے اسے تانک دبیجئے۔ کپڑے میں جھول نہ آنے پائے۔ ترپائی سے آپ پتہ تھوڑا سا موڑ کر لگا سکتی ہیں۔ کاج تانکے سے لیپلک کر سکتے ہیں۔ تانکے بہت آسان ہے۔ بعد میں سادے تانکے کو کھینچ کر دھاکہ نکال دیجئے۔ پتے میں جھ میں شاخ بنائیے۔ یہ پتے آپ کشن پر پی کوزی پر مختلف ڈیزائنوں میں بنا سکتی ہیں۔ دھاکہ اسکر کا استعمال کریئے۔ ٹیکن پر صرف ایک پتہ بنائیے۔ اسی طرح کتزلوں کا ڈیزائن ہے پتہ شاخ رنگ کے مختلف کتزلوں کو لگا دیئے۔ جھ میں شیشہ لگا دیئے۔ کتزیاں لگانے سے پہلے استری ضرور کریئے۔ ترپائی اس طرح کریئے کہ دھاکہ اوپر زیادہ نظر نہ آئے۔ پھولوں کے جھ میں آپ شیشہ بھی لگا سکتی ہیں اور دھاکے سے کڑھائی بھی کر سکتی ہیں۔ بزر پتے پر گہرا سبز یا چاکلیٹ رنگ کا شیشہ دیں۔ ڈھری بھی سبز بنے گی۔ چھوٹے پھول کے ٹیکے لطاف اور چادر پر آپ کارٹون والا پھول بنائیے۔ آسانی یا لگائی کاٹن کی چادر پر آپ بنا سکتی ہیں۔ کالی آنکھیں سرخ ہونٹ اور برادانا کتری ناک بنائیے۔ پھول کے نیچے ڈھری یا پتہ کاٹ کر لگا دیئے۔ مگر میں پی ہوئی ٹھیل یا ٹھیل کے مختلف رنگوں کے کتزلے ہوں تو ان کو بھی سیاہ رنگ کی کاٹن پر لگا کر کشن بنا سکتی ہیں۔ لیپلک ورک بہت آسان ہے۔ تھوڑی سی پریکٹس سے آپ سیکھ جائیں گی۔ پہلے زمانے میں باریک مٹل کے کتزلوں پر خواتین پھول پتے کاٹ کر ترپائی سے جواتی تھیں۔ پھر پتہ آپ بلکے کریم کتری یا برادانا کتری کاٹن لے کر ٹیکن پر صرف ایک ایک بزرگ سے بنائیے۔ ٹیکل بیش پر آپ تین پتے بھی بنا سکتی ہیں۔





# غزل اس نے چھڑی

## فہمیدہ ریاض

ایک بے بسی لڑکی جس سے تم نے نس کربات نہ کی  
 کبھی نہ دیکھا، چکے اس کی آنکھوں میں کیسے موتی  
 کبھی نہ سوچا تم نے ایسی باتیں وہ کیوں کہتی ہے  
 کبھی نہ سمجھا ملتے ہو تو گھبرائی کیوں رہتی ہے  
 کیوں اس کے رخسار کی رنگت سرسوں ایسی زرد ہوئی  
 تم سے ملنے سے پہلے وہ ایسی تنہا کبھی نہ تھی  
 مل کر آکھ بھانے سے وہ کب تک آنسو روکے گی  
 اس کے ہونٹوں کی لڑش بھی تم نے کبھی نہیں دیکھی  
 کیوں ایسی سسٹان نہ رک پر اسے اکیلا چھوڑ دیا  
 اس کا دل تو اچھا دل تھا جس کو تم نے توڑ دیا  
 دھلی دھوپ میں اپنا بے گل سایہ دیکھ کے ہنسی تھی  
 اکثر سورج ڈوب گیا اور راہ میں اس کو شام ہوئی

## محبت عارفی

اسے جنوں تیرے ہنر اس کو دکھاؤں کہ نہیں  
 خواب کوں ہوش کی تعمیر ہے دعاؤں کہ نہیں  
 دعوت ترک طلب دیسے لگے پائے طلب  
 ان کی باتوں کہ نہیں ان کو مٹاؤں کہ نہیں  
 بے صبر جان کے وہ دیکھ رہا ہے مجھ کو  
 اس کو میں بے خبری اس کی جفاؤں کہ نہیں  
 ایک سایہ ہوں نہیں سے کوئی موجب جس کا  
 کیا کروں چشم خرو کو نظر آؤں کہ نہیں  
 جاگزیں دل میں بھی وہ مد نظر سے بھی وہ دور  
 معرض بحث میں یہ تجزیہ لاؤں کہ نہیں  
 شمع تک اپنی قندیل کر بھی تو پروانہ شوق  
 اس پس و پیش میں ہے ہاتھ بڑھاؤں کہ نہیں  
 کیوں محبت میں شب تاریک کے سیاروں کو  
 ان کے سورج میں جو ہیں دان دکھاؤں کہ نہیں

## ناصر کاظمی

نیت شوق بھر نہ جائے کہیں  
 تو بھی دل سے اتر نہ جائے کہیں  
 آج دیکھا ہے تجھ کو دیر کے بعد  
 آج کا دن گزر نہ جائے کہیں  
 نہ ملا کر اداس لوگوں سے  
 حسن حیرا بکھر نہ جائے کہیں  
 آرزو ہے کہ تو یہاں آئے  
 اور پھر عمر بھر نہ جائے کہیں  
 جی جاتا ہوں اور سوچتا ہوں  
 رائیگاں یہ ہنر نہ جائے کہیں  
 آؤ کچھ دیر روئی لیں ناصر  
 پھر یہ دنیا اتر نہ جائے کہیں



آسمان کی طرح ایک ایسی چیز بن چکی تھی جسے صرف محسوس کیا جاسکتا ہے۔ جمالی ملک صاحب شادک سکھ کے سوت میں ملیں، کالر میں کارنیش کا بھول لگائے گھٹنوں پر کلف شدہ سروٹ رکھے اتنے ٹھوس نظر آ رہے تھے کہ سامنے ہیز پر کہیاں نکالے جھینگے کا پاؤ اور چپ موٹی کھانے والی لڑکی پر انہیں شیریںک نہ ہوسکا اور وہ جان ہی نہ سکے کہ مسلسل باتیں کرنے والی لڑکی دراصل ہوٹل میں موجود ہی نہیں ہے۔

اگر بی بی کی شادی جمالی ملک سے ہو جاتی تو کہانی آئنگ لکے ایک کی طرح ولادین ہوتی۔ لکٹ کی طرح اوپر کی منزلوں کو چڑھنے والی، سونٹنگ پول کے اس جھنجھے کی طرح جس پر چڑھ کر ہر تیرنے والا سروسٹ کرنے سے پہلے ہی فٹ اوپر چلا جایا کرتا ہے۔

لیکن

شادی تو بی بی کی پروفیسر فر سے ہو گئی۔

ای سی صاحب کی بیٹی کا بیاہ اس کی پسند کا ہوا اور اس شادی کی دعوت ہوٹل میں دی گئی جس کے غیر جمالی صاحب تھے۔ لیکن کے گھر والوں نے چاروی لکس قسم کے کمرے دو دن پہلے سے بک کر رکھے تھے اور بڑے ہال میں جہاں رات کا آکسٹرا بجا کرتا ہے، وہیں دلہا دلہن کے اعزاز میں بہت بڑی دھمت رہی۔ نکاح بھی ہوٹل ہی میں ہوا اور رخصتی بھی ہوٹل ہی سے ہوئی۔ ساری شادی سے ہنگامہ مغفوق تھا۔ ایک ٹھنڈ کا، ایک خاموشی کا احساس مہمانوں پر طاری تھا۔ ٹھنڈے ٹھنڈے ہال میں بی بی کے بستہ کولڈ ڈرنکس پیچے ہوئے سردیور سے مہمانوں سے مل کر بی بی اپنے میاں کے ساتھ من آباد چلی گئی۔

لیکن اس رخصتی سے پہلے ایک اور بھی چھوٹا سا واقعہ ہوا۔

نکاح سے پہلے جب دلہن تیار کی جا رہی تھی اور اسے زیور پہنایا جا رہا تھا اس وقت بجلی اچانک بجو ہو گئی۔ پہلے تیاں گئیں۔ پھر ایئر کنڈیشنر کی آواز بند ہو گئی۔ چھوٹے سے توکانوں کو سکون سا محسوس ہوا لیکن پھر لڑکیوں کا گروہ کچھ تو گرمی کے مارے اور کچھ موسم تیزوں کی تلاش میں باہر چلا گیا۔

اندھیرے کمرے میں ایک آراستہ دلہن مدہ گئی۔ ارد گرد خوشبو کا احساس باقی رہا اور باقی سب کچھ غائب ہو گیا۔

تیاں پورے آدمی کھٹے بعد آئیں۔

اب خدا جانے یہ جمالی ملک کی انکم تھی یا وہ اپنے والوں کی سازش تھی۔ بجلی چلے جانے کے کوئی دس منٹ بعد بی بی کے دروازے پر دھک ہوئی۔ ڈری ہوئی آواز میں بی بی نے جواب دیا۔

”کم ان“

ہاتھ میں شہد ان لئے جمالی ملک داخل ہوا۔

اس نے آدمی رات جیسا گہرا ایٹلا سوت لیکن رکھا تھا۔ کالر میں سرخ کارنیش کا بھول تھا اور اس کے آتے ہی تھا کوئی تیزی خوشبو کمرے میں بھیل گئی۔

بی بی کا دل زور زور سے بچنے لگا۔

”میں یہ بتانے آیا تھا کہ ہمارا جزیئر خراب ہو گیا ہے۔ تھوڑی دیر میں بجلی آجائے گی۔ کسی چیز کی ضرورت تو نہیں آپ کو؟“

وہ خاموش رہی۔

”میں یہ کیٹڈل اسٹیٹ آپ کے پاس رکھ دوں؟“



کے حساب سے بچ گئے تھے اور جن کے سٹے بھی ابھی کھلے نہ تھے اسلام دیکھ کر؟

چونک کر سر سے پیچھے دیکھا تو بی بی شرمندہ ہو گئی۔ اللہ اس پروفیسر کی آنکھ میں کبھی تو پہچان کی کرن جاوے گی؟ ہر بار نئے سرے سے اپنے تعارف نو نہ کروانا پڑے گا۔

”آپ اتنی دھوپ میں کمرے ہیں سر؟“

پروفیسر نے جیب سے ایک بوسیدہ اور گندہ روٹیل نکال کر مٹھا صاف کیا اور آہستہ سے بولے ”ان کتابوں کے پاس آ کر گرمی کا احساس باقی نہیں رہتا۔“

بی بی کو عجیب شرمندگی سی محسوس ہوئی کیونکہ جب کبھی وہ پڑھنے یا لکھنے پر توجہ دے کر دیکھ کر دیکھ کر آ جاتی اور اسے پڑھنے سے الجھن ہونے لگتی۔

”آپ کو کہیں جانا ہوتا ہے جی میں چھوڑ آؤں آپ کو؟“

”نہیں۔ میری سائیکل ہے ساتھ۔ شکریہ“

بات کچھ بھی نہ تھی۔ فٹ پاتھ پر پرانی کتابوں کی دکان کے سامنے ایک بے نیاز چھوٹے پروفیسر کے ساتھ جس کے کالر پر نیل کا نشان تھا، ایک سرسری ملاقات تھی چند لمحوں کے لیے۔

لیکن اس ملاقات کا بی بی پر تو عجیب اثر ہوا۔ سارا وجود خلیل ہو کر ہوا میں مل گیا۔ کندھوں پر سر نہ ہا اور پاؤں میں لٹنے کی سکت نہ رہی۔ جانا کچھ پروفیسر نے اس سے ایک بات بھی ایسی نہ کی جو بظاہر توجہ طلب ہوتی۔ پر بی بی کے تو ماتھے پر پیسے انہوں نے اپنے ہاتھ سے چہن کا پتک لگا دیا۔ کوئی کوئی سی گمراہی اور قاصد سی بڑے ہوٹل پہنچ گئی۔

جب وہ شوز کی ساڑھی پہنے آئینہ خانے سے لابی میں پہنچی تو دراصل وہ

جمالی ملک لاہور کے ایک نئی گرامی ہوٹل میں ٹیچر تھا۔ بڑی پریس کی ہوئی شخصیت تھی اپنی پتلون کی کریم کی طرح۔ اپنے چمکدار یونیوں کی طرح جھگمکی ہوئی شخصیت۔ وہ کسی فوٹو جیسٹ کا اشتہار نظر آتے تھے۔ صاف سترے دانتوں کی چمک ایف چہرے پر رہتی۔

جمالی ملک اپنے ہوٹل کی طرح عظیم معنائی اور سروس کا سہل تھا۔

ایئر کنڈیشننگ لابی میں بھرتے ہوئے، مدھم تھیں وہی ہار میں سر پر انڈوٹ کرتے ہوئے لکٹ کے ٹپن دباتے ہوئے، ڈانٹنگ ہال میں دی آئی ہیز کے ساتھ پرنٹنگ مشینوں کرتے ہوئے، ان کا وجود کت گلاس کے فالووس کی طرح خواہ صورت اور چمکدار تھا۔

جس روز اس بڑے ہوٹل کے بڑے ٹیچر نے بی بی کے خاندان کو کھانے کی دعوت دی۔ اسی روز ڈرائی لکیز سے جانیسی پر بی بی کی مذہبیز پروفیسر فر کے ساتھ ہو گئی۔ وہ فٹ پاتھ پر پرانی کتابوں والی دکانوں کے سامنے کمرے تھے اور ایک پرانا سا مسودہ دیکھ رہے تھے۔

ان سے پانچ چھ قدم دور ”ہر مال ملے گا آٹھ آنے“ والا جیج جیج کر سب کو بلا رہا تھا۔ ذرا سا بٹ کر وہ دکان تھی جس میں سرخ چونچوں والے ہرمل طوطے، افریقہ کی سرخ چڑیاں اور خواہ صورت لے کیوٹر غنوں کر رہے تھے۔

پروفیسر صاحب پر سارے بازار کا کوئی اثر نہ ہوا تھا اور وہ بڑے انہماک سے پڑھنے میں مشغول تھے۔ کار پارک کرنے کی کوئی جگہ نہ تھی۔ بلا آخر کچھ تعلیم کے دفتر میں جا کر پارک کروائی اور خود پیدل چلتی ہوئی پروفیسر فر تک جا پہنچی۔

پرانی کتابیں بیچنے والے دور تک پہلے تھے۔ خوردہ کتابوں کے ڈھیر تھے۔ ایسی کتابیں اور رسالے بھی تھے جنہیں امریکن وطن لوٹنے سے پہلے بیرون



اثبات میں بی بی نے سر ہلا دیا۔

جمالی ملک نے شعدان ڈرائیونگ ٹیکل پر رکھ دیا۔

جب پانچ سو تینوں کانکس بی بی کے چہرے پر پڑا اور انکھیوں سے اس نے آئینے کی طرف دیکھا تو لمحہ بھر کو تو اپنی صورت دیکھ کر وہ خود حیران ہی رہ گئی۔

”آپ کی سہیلیاں کدھر گئیں؟“

”وہ نیچے چلی گئی ہیں شاید۔“

”اگر آپ کو کوئی اعتراض نہ ہو تو میں یہاں بیٹھ جاؤں چند منٹ۔“

بی بی نے اثبات میں سر ہلایا۔

وہ اپالو کی طرح وجہ تھا۔ جب اس نے ایک سیکھنے پر دوسرا لکھنا رکھ کر سر کو صوفے کی پشت سے لگایا تو بی بی کو عجیب قسم کی کشش محسوس ہوئی۔ جمالی ملک کے ہاتھ میں سارے ہونٹ کی ماسٹر چابیاں تھیں اور اس کی بڑی سی انگلی خیم روشنی میں چمک رہی تھی۔

اس خاموش خوبصورت آدمی کو بی بی نے اپنے نکاح سے آدھ گھٹے پہلے پہلی بار دیکھا اور اس کی ایک نظر نے اسے اپنے اندر اس طرح جذب کر لیا جیسے سیاحی چوں سیاحی کو جذب کرتا ہے۔

”میں آپ کو مبارکباد پیش کر سکتا ہوں؟“ اس نے مضطرب نظروں سے بی بی کو دیکھ کر پوچھا۔

وہ بالکل چپ رہی۔

”لڑکیاں دماغ کر آپ بھی لڑکیوں کو ایک بڑا ذمہ ہوتا ہے اور اسی ایک ذمہ کے ہاتھوں وہ ایک بہت بڑی غلطی کر بیٹھتی ہیں۔“

غلطی ٹیکوں والے پوچھنے پوچھے ڈھاکا کر بی بی نے پوچھا ”کیسی غلطی؟“

”کچھ لڑکیاں محض دینی سادھوؤں کی تپتیا توڑنے کو خوشی کی معراج سمجھتی ہیں۔“

وہ سمجھتی ہیں کہ کسی بے نیازی ڈھال میں سوراخ کر کے دوسکوں کی معراج کو پالیں گی۔ کسی کے تعویذ کو بر باد کرنا خوشی کے مترادف نہیں ہے۔ کسی کے مذہب کو بھڑا انکساری میں بدل دینا کچھ اپنی راحت کا باعث نہیں۔ ہاں دوسروں کے لئے احساس شکست کا باعث ہو سکتی ہے یہ بات۔

چابیاں ہاتھ میں محسوس ہونے لگیں۔ ذہانت اور فصاحت کا ریادوں تھا۔

”یہ ذمہ دہوتوں لڑکیوں میں کب قسم ہو گا؟ میرا خیال تھا آپ ذہین ہیں لیکن آپ بھی وہی غلطی کر بیٹھتی ہیں جو ہماری کرتی ہے۔ آپ بھی تو بھگن بٹھانچا کرتی ہیں۔“

”جیسے، مجھے پرو فیسر خیر سے محبت ہے۔“

”محبت؟ آپ پرو فیسر خیر کو یہ بتانا چاہتی ہیں کہ اندر سے وہ بھی گوشت پوست کے بنے ہوئے ہیں۔ اپنے تمام آئینہ بیلے کے باوجود وہ بھی کھانا کھاتے ہیں۔ سوتے ہیں اور محبت کرتے ہیں۔ ان کا گوشت آف آدمی کا تخت نہیں جس قدر وہ سمجھتے ہیں۔“

وہ چاہتی تھی کہ جمالی ملک سے کہے کہ تم کون ہوتے ہو مجھے پرو فیسر خیر کے متعلق کچھ بتانے والے انھیں کیا حق پہنچتا ہے کہ یہاں لیدر کے صوفے سے پشت لگا کر سارے ہونٹ کی ماسٹر چابیاں ہاتھ میں لے کر اٹھنے پڑے آدمی پر تیسرہ کرو۔ لیکن وہ بے بس سے جاری تھی اور کچھ کہہ نہیں سکتی تھی۔

”میں پرو فیسر صاحب سے واقف نہیں ہوں لیکن جو کچھ سنا ہے اس سے بھی اندازہ لگایا ہے کہ وہ اگر بخیر رہتے تو بہتر ہوتا۔ عورت تو خواہ مخواہ تو قہات داہرہ کر لینے والی شے ہے۔ وہ بھلا اس صنف کو کیا سمجھ پائیں گے؟“

”جمالی صاحب! اس نے التجا کی۔“

”آپ ہی لڑکیاں اپنے رفیق حیات کو اس طرح چنتی ہیں جس طرح مینو میں سے کوئی انجینی نام کی ڈش آرڈر کرونی جائے۔ محض تجربے کی خاطر، محض تجسس کے لئے۔“

وہ پھر چپ رہی۔

”اتنے سارے حسن کا پرو فیسر کو کیا فائدہ ہو گا بھلا۔ مٹی چائٹ پانی کے بغیر سوکھ جاتا ہے۔ عورت کا حسن پرستش اور ستائش کے بغیر مر جاتا ہے۔ کسی وچن مرد کو بھلا کسی خوبصورت عورت کی کب ضرورت ہوتی ہے؟ اس کیلئے تو کتابوں کا حسن بہت کافی ہے۔“

شعدان اپنی پانچ سو تینوں سمیت دم سا، سسے جل رہا تھا اور وہ کیونگیس کے ہاتھوں کو بخیر دیکھ رہی تھی۔

”مجھ سے بہتر قصیدہ گو آپ کو کبھی نہیں مل سکتا۔ مجھ سا گھر آپ کو نہیں مل سکتا کیونکہ میرا گھر اس ہونٹ میں ہے ہر ہونٹ مردوں سے بہتر کوئی مرد نہیں ہوتی اور مجھے یہ بھی یقین ہے کہ میری باتوں پر آپ کو اس وقت یقین آئے گا جب آپ کے چہرے پر چھائیں پڑ جائیں گی۔ ہاتھ نیکر کی چھائی جیسے ہونا نہیں گے اور ویت چھائی میں بدل جائے گا میں تو چاہتا تھا میری آتما تھی کہ جب ہم اس ہونٹ کی ڈالی



میں اکٹھے ہو چیتے۔ جب اس کی بار میں ہم دونوں کا گزر ہوتا۔ جب اس کی ٹیکریوں میں ہم چلتے نظر آتے تو امریکن ٹورسٹ سے لے کر پاکستانی بھٹی بڑا ڈنک سب ہماری خوشی نہیں پر رشک کرتے لیکن آپ آئینہ سٹل بننے کی کوشش کرتی ہیں۔ یہ حسن کے لئے گڑھا ہے بر بادی کا۔“

سادان کی رات جیسا گہرا اینا سوٹ، کارنیشن کا سرخ پھول اور آفریشیڈ لوشن سے لہا ہوا چہرہ بالآخر درد والے کی طرف بڑھا اور بڑھتے ہوئے بولا۔

”کسی سے آئینہ بیلے مستعار لے کر زندگی بسر نہیں ہو سکتی محترمہ۔ آؤں جب تک اپنے ذاتی نہ ہوں ہمیشہ مستحضر ہو جاتے ہیں۔ پھانڈوں کا پورا دیگستانوں میں نہیں لگا کرتا۔“

اس میں تو اتنا حوصلہ بھی باقی نہ رہا تھا کہ آخری نظر جمالی ملک پر ہی ڈال لیتی۔

درداز سے کے مدد چنڈل پر ہاتھ ڈال کر جمالی ملک نے تھوڑا سا پت کھول دیا۔ ٹیکری سے لڑکیوں کے جھنکی آوازیں آنے لگی۔

”میں بھی کس قدر رات حق ہوں۔ اس سے اپنا کس Plead کر رہا ہوں جو کبھی کا فیصلہ کر چکی ہے، اچھا می مبارک ہو آپ کو۔“

درداز دکھلا اور پھر بند ہو گیا۔

جائے ہوئے وجہ شہر کو ایک نظر بی بی نے دیکھا اور اپنے آپ پر لعنت سمجھتی ہوئی اس نے نظریں جھکا لیں۔

چند لمحوں کے بعد دردازہ پھر دکھلا اور آدھ کھلے پٹ سے جمالی ملک نے چہرہ اندر کر کے دیکھا۔ اس کی ہلکی پراڈن آنکھوں میں غمی اور شراب کی لٹی چلی چمک تھی جیسے گا بی ٹھٹھے پر آہوں کی بھاپ اٹھتی ہوئی ہو۔

”مجھ سے بہتر آدمی تو آپ کو مل رہا ہے لیکن مجھ سے بہتر گھر نہ ملے گا آپ کو مغربی پاکستان میں۔“

اسی طرح ستو جمداری کے جانے پر بی بی نے سوچا تھا۔ ہم سے بہتر گھر کہاں ملے گا کلموی کو۔

اسی طرح خود شہد کے چلے جانے پر دو دل کو سمجھاتی تھی کہ اس بد بخت کو اس سے اچھا گھر کہاں ملے گا اور ساتھ ساتھ بی بی یہ بھی جانتی تھی کہ اس سے بہتر گھر چاہے ہندو ملے ولوٹ کر آئے والیوں میں سے نہیں تھیں۔ اتنے برس گزرنے کے بعد آج ایک بلی تعمیر ہو گیا۔ آپلی آپ ماضی سے جوڑنے والا۔ وہ دل برداشتہ انارکلی چلی گئی۔ اس کا خیال تھا کہ وہ چار گھنٹے کی غیر موجودگی میں سب کچھ ٹھیک کر دے گی۔ سنو جمداری اور خود شہد تک کو آئے دال کا بھانا معلوم ہو جائے گا۔

لیکن ہوا یوں کہ جب وہ اپنے انگوٹے دس روپے کے نوٹ کو ہاتھ میں لئے بانو بازار میں کھڑی تھی اور سانسے بڑی چپلوں والے سے بھاڑ کر رہی تھی اور نہ چپلوں والا پونے تین سے نیچے اترتا تھا اور نہ وہ ڈھائی روپے سے اوپر چڑھتی تھی، مین اس وقت ایک سیارہ کار اس کے پاس آ کر رکی۔

اپنے ہوائی پچھے چروں کو مٹی چنیل میں پھنساتے ہوئے اس نے ایک نظر کار والے پر ڈال۔

وہ اپالو کے بت کی طرح وجہ تھا۔

کشتیوں کے قریب پہلے چند سٹیڈ بالوں نے اس کی وجہیت پر رعب حسن کی مہر بھی لگا دی تھی۔ وقت نے اس ہیئت کا کچھ نہ بچا ڈاکھا۔ وہ اسی طرح محفوظ تھا جیسے ابھی ابھی کو لڈا اسٹورج سے نکلا اور۔

بی بی نے اپنے نیکر کے چھال جیسے ہاتھ دیکھے۔

ہیٹ پر نظر ڈالی جو چھال میں بدل چکا تھا۔

اور ان نظروں کو جھکایا جن میں اب کبر و گوند کی بھی جھکی سی چمک تھی۔

جمالی ملک اس کے پاس سے گزرا لیکن اس کی نظروں میں پہچان کی گری نہ سکی۔

واپسی پر وہ پرو فیسر صاحب سے آنکھیں چرا کر ہسٹر پر لیٹ گئی اور آنسوؤں کا رکا ہوا سیلاب اس کی آنکھوں سے بہہ نکلا۔

پرو فیسر صاحب نے بہت پوچھا لیکن وہ انہیں کیا بتاتی کہ رخت چاہے کتنا ہی اونچا کیوں نہ چلا جائے اس کی جڑیں ہمیشہ زمین کو ہوں سے کریدتی رہتی ہیں۔ وہ انہیں کیا سمجھاتی کہ آئینہ بیلے کے گائے کا کیز انہیں جو ہمیں لیا جائے۔

وہ انہیں کیا کہتی کہ عورت کیسے تو قہات داہرہ کرتی ہے۔

اور۔

یہ تو قہات کا محل کیونکر ہوتا ہے؟

دو غریب پرو فیسر صاحب کو کیا سمجھاتی!

ایسی باتیں تو غالباً اب جمالی ملک بھی بھول چکا تھا۔



# وطن عزیز میں منعقدہ چند تقاریب کا حال احوال



فاطمہ جناح ایوارڈز 2014ء خواتین کی پذیرائی

لاہور کے صوبائی محکمہ برائے ترقی نسوان کے زیر اہتمام گورنر ہاؤس لاہور میں منعقدہ فاطمہ جناح ایوارڈز 2014ء کی تقریب منعقد ہوئی۔ مہمان خصوصی گورنر پنجاب چوہدری محمد سرور، صوبائی وزیر برائے ترقی نسوان حمیدہ وحیدہ الدین، صوبائی وزیر برائے سماجی بہبود و کیہ شاہ نواز اور لاہور کاٹیج برائے خواتین یونیورسٹی کی وائس چانسلر ڈاکٹر عبیدہ منصور کا ایوارڈ حاصل کرنے والی خواتین حاصرہ جہانگیر، ڈاکٹر نجمہ نجم، سلسرہ ہاشمی، ڈاکٹر کوثر جمال پیر، نویدہ شہزاد، نازیدہ صدیقی، دوشانہ ظفر، ڈاکٹر خالدہ عثمانی، عبیر حسن بوجا، سسٹریٹو ریو مدیحہ گوہر، ڈاکٹر زاہدہ سرمد، ڈاکٹر جویریہ منان اور ثریا ملک، بانو قدسیہ اور شامیر کے ساتھ گروپ فوٹو۔



سالانہ ارتھ آور  
یعنی ایک گھنٹہ بقیات، ہندو گئیس

دنیا بھر کی طرح پاکستان میں بھی ارتھ آور منایا گیا، جس کے تحت رات ساڑھے لاکھ سے ساڑھے نو بجے تک غیر سرکاری بقیات ہندی گئیں۔ ارتھ آور منانے کا مقصد ایک گھنٹہ غیر سرکاری بقیات مل کر کے توانائی کی بچت اور ماحول دوستی کا شعور اجاگر کرنا تھا۔ یہ احوالیاتی آلہ کی سہولت کے لئے منایا جاتا ہے۔ کراچی میں سندھ، سیٹی، پورٹ گریڈ، اسلام آباد میں پارلیمنٹ ہاؤس اور بینظیر بھٹو انٹرنیشنل ایئر پورٹ، کوئٹہ میں بلوچستان اسمبلی، لاہور میں بھی پنجاب اسمبلی اور پشاور ایئر پورٹ پر بھی ارتھ آور کے سلسلے میں تمام غیر سرکاری لائٹس بند کی گئیں۔ امید ہے کہ خواتین اس روایت کو فروغ دے کر زندگی آسان کریں گی۔



ناپاک کے تھیر فیسبول میں چہ چارہ خیر الدین شاہ کا

فیصل آباد کی آف ہارنگ آرٹ (ٹاپا) کے تحت ہونے والے انٹرنیشنل فیسبول 2014ء میں بھارت کے علاوہ نیپال، انگلینڈ اور جرمنی کے ڈرامہ گروپس نے اپنے اپنے 16 ڈرامے پیش کئے۔ ان میں پاکستانی گروپ اجوکالا، تحریک نسوان کراچی کے کھیل بہت پسند کئے گئے علاوہ ازیں معروف بھارتی اداکار نصیر الدین شاہ ڈرامہ عصمت آپا کے لئے پروازم کرنے آئے۔ ٹاپا نے اس بار بھل کے لئے خصوصی اہتمام کیا تھا۔ انہوں نے علی بابا چالیس چور کے علاوہ کہانیوں منانے کا جشن روزانہ کیا جسے بچوں کے ساتھ ساتھ والدین نے بھی پسند کیا۔ جن کہیلیں کو بہت سراہا گیا ان میں پرنسز اینڈ دی کارڈن، اسمبلر، بلیک لی شرٹ کیکش، رنگہ سے بنی چولا، بلوچر بسنت آئی، راگنی، روش ہارا، راتھ پال اور مٹو میرا دوست شامل ہیں۔



عائشہ بیگم کے بیکرز اسٹوڈیو چلنے

عائشہ بیگم کراچی کی نو عمر بیکر ہیں۔ دوسروں کو کام کرنا دیکھ کر وہ خوبصورت اور خوش ذائقہ fondant cakes بنانے لگیں، حال ہی میں انہوں نے DHA کراچی کی طوفانی مسجد کے قریب بیکرز اسٹوڈیو قائم کیا ہے۔ یہ بیکری نہیں یہاں بیکنگ میں استعمال ہونے والے آئینک جیل کلرز مختلف کنزرو آرٹس اور کھانے کے لائق beads اور sprinkles کے علاوہ کپ کیکس کے سانچے اور لاکھوں ایسی چیزوں کی فروخت شروع کی ہے جو نئے سیکھنے والوں اور پروفیشنلوں کو روکا رہ سکتی ہے چنانچہ بیکنگ کا شوق، ہفت سے ڈیزائنرز کے modelling Tools لے کر پورا کیجئے۔ اپنے چاکلیٹس خود بنائے اور کھانے کے لائق کاغذ پر اپنی یا اپنے اہل خانہ کی تصویریں پرنٹ کروا کے اپنا بیکریک خود تیار کیجئے۔



مہربت بیس میں سجا ایوارڈز کا میلہ

پاکستانی عظیم TFD Food Excellence ایوارڈز کے لئے مختلف نوعیت کے ایوارڈز مختلف کرائے شس کے لئے دلچسپ کٹاؤں سے چھٹی کی 15 شخصیات نے کراچی کے ہر کلاس ڈاکٹر وینکٹن مہاراجہ کے پکوانے والوں کھانوں کی پیشکش کے علاوہ ماحولیاتی حمایتی انتظامات کے لئے 21 کنکریٹرز میں کامیاب ہونے والے لوگوں کو ایوارڈز دیئے۔ مہربت بیس میں ترتیب دیئے گئے اس پروگرام کی میزبانی کا شرف انور مقصود کو حاصل ہوا جن کی بڈلنگی اور حاضرین سے حاضرین بہت محفوظ ہوئے۔ چھٹی مہربن میں انیم زبائن خان، عارفہ آفرت علی نقوی، مرسل احمد، دیا قاضی، ذہیر عباس (جہنم) شیف، ڈاکٹر شائے گلزار حسین، رامت علی، امجد اللہ خان، مہدی اور شیف عامر اقبال نے تبادلی بنیادیں پر کھانے پیش کرنے والے ایوارڈز دینے سے پہلے ان کی جملہ کارکردگی کو سراہا اور ملکہ اللہ کی بھانجی کی شادیں آتا ہے۔



# REVIEWS BOOKS



## تین ناولٹ

ترجمہ:	ڈولیاں
صفحات:	225
قیمت:	375 روپے
ناشر:	آج کی کتابیں 316 مدینہ سٹی مال، عبداللہ مارون روڈ، احمد کراچی

فرانسیسی نژاد ڈولیاں کو سولو (Julien Coukassou) کا قلمی نام ہے۔ یہ نام وہ اپنی اردو اور پنجابی تحریروں کے لئے استعمال کرتے ہیں۔ 72 میں فرانس کے علاقے پروانس میں پیدا ہونے والے یہ لایب فرانسیسی زبان میں ادب تخلیق کرتے ہیں۔ ریڈ کر اس سے وابستہ ہونے کے بعد انہیں بھارت میں ملازمتیں رہنے کا موقع ملا۔ وہیں انہوں نے ہندی اور اردو لکھنی سیکھی اس کے بعد سات برس تک پاکستان میں قیام کے دوران پنجابی زبان سیکھی یہ تینوں ناولٹ اردو کے مایہ ناز مستیوں کا احاطہ کر رہے ہیں پہلا ناول ساغر ساغر صدیقی کی زندگی اور شاعری کے گرد گھومتا ہے، دوسرا آوازِ ظلم کے بانی شاعر میراجی کی زندگی اور شاعری کا احاطہ کر رہا ہے تیسرا منیر جعفری شہید کے گرد ہے۔ اردو زبان کے ناولوں کا موضوع کبھی شاعر یا ادیب پر مبنی نہیں رہا ہے بلکہ وہیت ڈولیاں نے شروع کی ہے۔ ان ناولوں کا ادب میں کیا مقام متعین ہوتا ہے یہ قلمی اوقات کہا جانے والا ایک سوال ہے تاہم ناولوں میں ادب و احترام دوستی اور زبان کا برتاؤ ہے وہ پڑھنے سے تعلق رکھتا ہے۔ فلم ریویو میں ہم لکھا کرتے ہیں کہ یہ فلم ایک بار دیکھی جاسکتی ہے۔ ڈولیاں کی اس تخلیق کے بارے میں کہا جاسکتا ہے کہ آپ اسے کئی بار پڑھ سکتے ہیں اور پوریت کا احساس تک نہ ہوگا اور ہر بار ایک نیا مضمون نکلیا جاسکتا ہے۔

## ابھی کچھ دیر باقی ہے (افسانوی مجموعہ)

مصنف:	اخلاق احمد
صفحات:	159
قیمت:	250 روپے
ناشر:	ایچ میکر 58 پریس چیمبرز آئی آئی چندر نگر روڈ

کم و بیش 28 برسوں تک صحافت سے وابستہ رہنے کے بعد پراپرٹی مارکیٹنگ کبھی کا ایڈورٹائزنگ، دنگ سٹیجیل کر اخلاق احمد نے اچھا ہی کیا برائیاں۔ ایک ادیب کو صحافت نے قید کرنا چاہا مگر اسیر نہ کر سکی۔ اردو کے اہم ترین ہفت روزے کے جسے صحافت کی دنیا میں بادشاہت کی علامت کہا جاتا ہے۔ ایک دم چھوڑنا اور پھر پیچھے مڑ کر نہ دیکھنا ایسا ہی ہے کہ جیسے انہیں پتھر کا ہو جانا قبول نہ تھا۔ یہ اردو ادب پر ان کا احسان ہے۔ اخلاق احمد کے افسانے بہترین خاکہ نگاری کی خوبی لئے ہوئے ہیں اور کردار بھی ایسے کہ شخصیتوں کی کھدائی کرتے ہوئے اہم معلومات اور مختلف لوگوں کے ذہنی میلازمات کو ظاہر کرتے ہیں بلکہ اس تہذیب کی اساس کو بھی ظاہر کرتے ہیں جو افراد کے ذریعے سے قوم کے اندر جھانکنے میں جاری مدد کرتا ہے۔ دین کو برتنے کا یہ سلیقہ انہیں خوب آتا ہے۔ روزمرہ کے ادب و ادب، معاشی جھگڑتی، نیم رومانی نیم الیہ انسانوں کے ان کرداروں کی انفرادیت یہ ہے کہ ان میں ایک بڑے سائڈ ٹیر کا زواہر بھی ملتا ہے۔ مارش کو ارتز کا ماسٹر، کھویا ہوا آدمی، بھائی صاحب، فساد ختم ہوتا ہے اور کہانی ایک کردار کی۔ ہمیں ادب کا عرفان عطا کرنے والے افسانے ہیں۔ یقیناً اخلاق احمد پر ہمیں کی بارش تو بہت ہوئی ہوگی اب انہیں بھی الفاظ کو لبو میں جتنے کا عزم بخشیں گے۔ کتاب پڑھئے اور پھر بتائیے کہ انسانی مسئلہ ہوا یا نہیں؟



پروڈیوسر: ایرون اسٹوف  
کاسٹ: ہام کروڈ، ایملی ہلٹ، ایل ہاکسٹن، بگ گیوری، جوئس آنر سٹراٹنگ

یہ سائنس فکشن فلم ہے۔ ہائی ڈی کے صف اول کے اداکار نام کردہ اس حربہ جاپانی ناول پر مبنی اس فلم کو اداکاری کا شرف بخشا ہے وہ خاصے عربے بعد ایک سائنس فکشن کی فلم کر رہے ہیں۔ ہدایت کار ڈولیاں کی یہ فلم جاپانی ناول All you need is kill سے ماخوذ ہے۔ دیگر اداکاروں میں ایملی ہلٹ خلائی مخلوق کے کردار میں موجود ہیں۔ فلم کی کہانی ایک ایسے فوجی کے گرد گھومتی ہے جسے چاہے خلائی مخلوق کے ساتھ جاری جنگ کے لئے میدان میں اتار دیا جاتا ہے اور لڑنے لڑتے وہ خلائی مخلوقات کے خلاف فہم و آؤچ اور حربے لہانے میں ماہر ہو جاتا ہے۔

فلم کا اسکرین پلے ایرون اسٹوف نے لکھا ہے جو سائنس فکشن کے نامور ادیب ہیں اور اسے ہیج رڈ شو پیکرز کے اشتراک سے بنایا گیا ہے۔ وارنر براڈر نے 2014ء کے ایپریل ہی میں اس فلم کی ڈسٹری بیوشن کا ذمہ اپنے سر لے لیا تھا۔ خاص سائنسی موضوعات میں جہانلیات کی آمیزش پسند کرنے والوں کے لئے ایچ آف ٹو مارو ایک بہترین ٹریٹ ہے۔



# DRAMA

# MO

## شب زندگی

## بشر مومن

کاسٹ: نور الحسن، سبل اقبال، آغا علی، منظور قریشی اور حسن احمد  
ڈائریکشن: ہم نئی وی نیٹ ورک

کاسٹ: فیصل قریشی، مسیح خان، عیسا شاہ، سندس خاتون، مومن اعجاز  
ڈائریکشن: علی رضا اسلمہ

ایسا لگتا ہے کہ خواتین ملک کاروں نے بنے کر لیا ہے کہ ہر ذرا سے میں مرکزی کردار ادا کرنے والی خاتون کو دکھوں اور مصیبتوں کا مارا ہوا ہوں دکھانا ہے۔ اسے خوب اچھی طرح دلا نا سنانا ہے تاکہ خواتین اسے دیکھتے ہوئے خوب روئیں یا افسردہ ہو کر برقی قضا کا انتظار کریں۔ شب زندگی میں ایک شخص بہتر زندگی کا خواب پورا کرنے کے لئے غیر قانونی طور پر سمندر پار کرنا چاہتا ہے لیکن راستے ہی میں حادثے کا شکار ہو گیا اور یوں اس کے خاندان پر رنج و الم ہی نہیں معاشی بحران بھی پیدا ہو جاتا ہے۔ بچے بھائی اس بیوہ بچن اور اس کے بچوں کا بوجھ نہیں اٹھانا چاہتے ادھر جینھانی جو کہ لا اولاد ہیں وہ بھی بیوہ دیورانی کو برداشت نہیں کرتی۔ مختلف الزامات، بدگمانیاں، حسد اور مقابلے باڑی سبہ کر بھی یہ خاتون ثابت قدم رہتی ہیں مگر جینھانی گھر بھونا اور جائیداد میں حصے بخرے کر کے ہمیشہ کے لئے دیورانی سے تعلق ختم کرنا چاہتی ہیں کیا وہ اپنے مقاصد میں کامیابی حاصل کر سکے گی۔

رنجیل عاصم شاہ کی یہ تحریر نیلی وین کی تاریخ کا مہنگا ترین ڈرامہ کہا گیا جس کے کرداروں کی اسٹائنگ کے لئے معروف میگزائن اسٹاکسٹ نیبلہ سے رجوع کیا گیا۔ کہانی کے چہ کرداروں کے ساتھ چہ فریکس چل رہے ہیں اور ہر کردار کے لئے علیحدہ ڈیجیٹل کام کر رہا ہے۔ پہلی بار کسی ڈرامے میں مہنگے ترین سلیوسات اور چہلری استعمال کی گئی ہے۔ کہانی میں 4 ٹائٹل سونگز ہیں جو روئیں اور تھرل ساتھ ساتھ چل رہے ہیں۔ اداکار فیصل قریشی کے گلے میں ایک خطرناک سائب پائی تھن دیکھ کے یہ بائرنال کیا گیا کہ دشمنی کما چڑھ ہوتا ہے۔ اس ڈرامہ سیریل کے دو کردار بشر اور بلند کے درمیان جذباتی کشمکش کے درمیان ردابہ کا کردار بے پناہ کشش رکھتا ہے۔ بشر کے کردار کے ساتھ ناظرین کی ہمدردیاں موجود ہیں جبکہ بلند کو اپنی خاندانی روایات بے پناہ عزیز ہیں اس طرح زن زور اور زمین کی یہ جنگ بہت دلچسپ مرحلے میں داخل ہو چکی ہے۔ اب دیکھئے آگے کیا ہوتا ہے۔



ڈائریکشن: رابرٹ اسٹارمبرگ  
کاسٹ: انجلیا جولی، ایلی ٹیگ، شارلٹو کوپلے اور ہیم رائے

وائٹ ڈینی کی یہ نئی فلم جہاں ایڈ وچر ہے وہیں ڈرامہ تھرلر بھی ہے۔ ڈائریکٹر اسٹارمبرگ کی یہ فلم افسانوی کہانیوں پر مبنی چھ کتابی کرداروں سے ماخوذ ہے جسے فیکٹس فلم بھی کہا جا رہا ہے۔ مرکزی اداکارہ انجلیا جولی نے جادوگرئی کا کردار نبھاتے ہوئے نہایت اچھے شائس دیئے ہیں۔ کلاسیکی کہانی سلیپنگ بیوٹی کی ولن سیلفسٹ کے گرد گھومتے والی کہانی کے مطابق یہ ایک نوجوان خواہصورت لڑکی تھی جو جنگ میں اپنی پراسن سلطنت کو حملہ آوروں سے بچاتے ہوئے دھوکا دہی اور غداری کے بعد تھروں میں جاتی ہے اور پھر سلطنت کے سنے بادشاہ کی بیٹی اور ڈا پر جادو کر دیتی ہے۔ کہتے ہیں کہ 20 کروڑ کے بجٹ سے بننے والی یہ ایکشن اور ایڈ وچر سے بھرپور فلم ناظرین کی توجہ حاصل کرنے میں ناکام نہیں ہوگی۔





# شارون کی منزل

ڈانڈا کا دسترخوان

☆ عصر  
منی

☆ موافق پتر  
نیل

☆ عدد  
۱۱ اور ۹

☆ موافق رنگ  
نیل

☆ سیارہ  
زہرہ



آپ کشادہ نظری اور وسعت قلبی اختیار کرنے والے صاحبان ہیں۔ علم حاصل کرنا اور قابلیت میں اضافے کے لئے کوششیں کرتے رہنا چاہتے ہیں۔ اپنے خرابوں کو عملی جامہ پہنانے کے لئے سرگرم ہیں بھی رہتے ہیں مگر ہر بار کامیابی آپ کے قدم نہیں چومتی مگر آپ کی مثبت سوچیں اور مفاد کا مدد دہندہ نظر آپ کو اخلاقیات سے بچا لیتی ہیں۔ علم و ادب اور صحافت کے علاوہ فنون لطیفہ سے تعلق رکھنے والی شخصیتوں کے لئے مٹی کا مہینہ نہایت مسد ہے۔ چھڑے ہوئے عز و وقار بدمذہبی میں اہم تبدیلی لانے کا باعث ہو سکتے ہیں۔

آپ کو آرام کی ضرورت ہے جبکہ آپ کے ہدف آپ کو مسلسل کام کرتے رہنے پر اکساتے ہیں۔ زندگی تو ان ہی سے گزرے تو اچھا ہے۔ دوسروں سے زیادہ توقعات وابستہ نہ کریں خصوصاً ہفتہ قمری عزیز و اقارب آپ کو کسی الجھن میں گرفتار کر سکتے ہیں یا آپ سے زیادہ توقعات کر سکتے ہیں۔ آپ لوگوں کو سمجھنے کی کوشش کریں۔ سطر پر جانے کا منصوبہ ریغوبہ مگر مٹی کے آخر میں امکان نظر آ رہا ہے۔

24 جمادی الثانی



مزاج میں آزادانہ فیصلے کرنے کا میلان بڑھے گا۔ خود بخاری سے اپنے فیصلے خود کر سکیں گے۔ کئی معاملات میں عزیز و اقارب کی دل اندازی نہیں بھائی گی۔ یہ مہینہ چھٹکاش ختم کرنے کے لئے بہترین وقت ہے۔ رائج ہوؤں کو مٹانے کے لئے مناسب مواقع ملیں گے۔ آپ بھی لوگوں کے معاملات میں دل اندازی کم سے کم کریں۔

24 جمادی الثانی



آپ نے خواب اپنی شناخت کرادی ہے۔ پچھلے سال دن رات کام کیا ہے جس کے اثرات اس سال بھی نظر آ رہے ہیں گو کہ مٹی شرمنا ہو چکا ہے مگر لوگ اب بھی آپ کی نگہی کارکردگی کو سراہتے ہیں۔ آپ کی زندگی میں سفر ہے ممکن ہے کہ نوکری یا کاروبار کے لئے ہو یا مہر یہ تعلیم حاصل کرنے کا کوئی منصوبہ ہو۔ اس مادہ گہر ملو آرائش اور سرمیں کرانے پر توجہ مرکوز رہے گی۔

24 جمادی الثانی



پچھلے دنوں جو الجھنیں و ریشخیں اب ان کے خاتمے کا وقت قریب آ رہا ہے بلکہ اوائل مٹی ہی سے ان کے اثرات کا ہر ہوا شروع ہو جائیں گے۔ انعامی انیسویں یا تجارت میں لگایا ہوا بیڑہ بیچ دے سکتا ہے۔ اخراجات کمزوروں میں رکھنے کی ضرورت ہے۔ محنت کے اعتبار سے بھی یہ مادہ بہتر نظر آ رہا ہے۔ ہر مٹی کی سہ پہر تک نو جوان غیر شادی شدہ بچیاں اپنے صداقت ادا کر دیں۔

24 جمادی الثانی



آپ مٹی میں بہت فعال اور مستحکم نظر آ رہے ہیں۔ اپنی آزادی آپ کو بھی بے حد عزیز ہے۔ آپ اپنے مستقبل کو بہتر بنانے کے لئے حکمت عملی کاٹیں کر لیتے یہ وقت مناسب ہے۔ آپ فنون لطیفہ کیلئے اور صحافت میں ہام پیدا کر سکتے ہیں۔ کہیں رکاوٹ ہو چیل سکتا ہے کسی انعامی انیسیم سے فائدہ بھی متوقع ہے۔ بریدہ، منتقل، جمعہ اور جمعرات کو مغرب سے پہلے خیرات کریں اور خیرات ہمیشہ حسب استطاعت کریں۔

24 جمادی الثانی



اس مادہ کئی شعبوں میں تبدیلیاں خوشگوار ثابت ہوں گی۔ محبت، عزت، دولت اور سکون نصیب ہوگا۔ تیزی کے ساتھ ساتھ احساس ذمہ داری بھی بڑھے گا۔ ممکن ہے کہ آپ کے ہاتھوں کسی کا دل بھی دکھے اس لئے لوگوں کے بارے میں رائے دیجیے۔ دوسرے حکماء نے کی ضرورت ہے۔ اس مادہ مٹی اور پیش ہو سکتا ہے۔ اپنی چیزوں خاص کر زیورات اور موبائل کو حفاظت میں رکھئے یہ ہم کر سکتے ہیں۔

24 جمادی الثانی



آپ کی توجہ جائیداد کے حصول، مگر ملو چاؤٹ، مگر کے مستقبل کے برتن یا فرنیچر خریدنے پر رہے گی۔ اس کے لئے ممکن ہے کہ اخراجات آمدنی سے تجاوز بھی کر جائیں لیکن آپ ہاتھ روک کر پیسہ خرچ کریں اور مستقبل پر نظر رکھیں گے قمری رشتہ ہو کہ کسی مقام پر ہو کہ وہ سکتے ہیں یا ان سے اخلاقیات جنم لے سکتے ہیں۔ مگر یہی ہے کہ وہ آپ پر اعتماد رکھیں اور زیادہ توقعات وابستہ نہ کریں۔

24 جمادی الثانی



حکماء ہو جائیں گے کہ اصران بالائی آپ ہی پر نظر ہے یعنی وہ آپ کے امور پر خاص توجہ دے رہے ہیں۔ جب کسی پر نظر نہایت ہو تو اس کے معیار بھی بدل جاتے ہیں۔ پانزویں میں تجارت یا کاروبار مناسب رہ سکتے ہیں لیکن بہت دور نہیں کسی بھی وقت پانزویں کا دے سکتا ہے۔ از روایتی زندگی میں کچھ مشکلات پیدا ہو سکتی ہیں جو ہیں۔ انہماک و تھکیم سے یہ مسئلہ حل ہو جائے گا۔ صداقت جاری رکھیں۔

24 جمادی الثانی



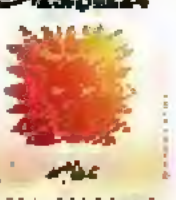
مٹی کا مہینہ نہایت مسد ہے۔ آپ کی کوشش ہے کہ آپ اپنے یاد دہانی اور جامعیت سے اپنے منصوبوں پر عمل کریں ان شاء اللہ یہی ہوگا کیونکہ مشتری اور چاند کی پوزیشن بہت اچھی مل رہی ہے۔ دے کے ہوئے کام آپ ہی آپ مکمل ہوں گے اور آپ اپنی کامیابیوں پر خود جبران ہو جائیں گے جن لوگوں سے دیرینہ اخلاقیات چل رہے تھے ان کی پروا نہیں کریں گے اور نقصان میں بھی نہیں رہیں گے۔

24 جمادی الثانی



آپ کی طبیعت میں ذرا لاپرواہی بھی ہے اور کشش بھی۔ کوئی معطل کرنے پر انعام سے نوازا جاسکتا ہے۔ کسی کو رشوتیں بھی آپ کچھ بیت نیکی کے اسد آخر کو کسی جگہ سیر و سیاحت پر بھی جاسکتے ہیں یا تعلیمی دور بھی کر سکتے ہیں۔ کچھ دنوں کے لئے گہر ملو آرائش ہو مگر کے کاموں میں گہر ملے گا کسی چاہے مگر یہ دلچسپی بہت جلد ختم بھی ہو جائے گی۔ اسد دیکھئے کہ گہر والوں کی شکایتوں سے بچاؤ کرنا بہت مشکل ہوگا۔

24 جمادی الثانی



آپ بھی خرابیوں کی دنیا سے باہر آ کر مٹی دنیا میں بے حد خوشی اور طمینان محسوس کریں گے۔ گہر ملو اور میں بہتری کی توقع ہے۔ آپ کا رویہ دوستانہ اور مفاد مند ہوتا جا رہا ہے یہ بات آپ کے دل میں جاتی ہے۔ آمدنی بڑھانے کے لئے آپ بے آرام روزہ زیادہ کام کرنا چاہتے ہیں گو کہ کامیابی آپ کا راستہ دیکھ رہی ہیں مگر پھر بھی آپ کو سختی کی طرف سے لاپرواہیوں رہنا ہوگا۔

24 جمادی الثانی



غیر ارادی طور پر آپ اپنا کام کاروبار جانے رہائش یا کوئی رشتہ تبدیل کرنا چاہیں گے۔ نوکری یا کاروبار کی تبدیلی اس سال متوقع نہیں۔ شراکتی کاروبار میں قلع ہوگا جو کے کامکان دور دور تک نہیں ہے۔ اصران بالائی کسی کام سے ناخوش بھی ہو سکتے ہیں اس لئے یا تو ان کے معیار پر پورا اترے یا پھر ان سے دور رہنے میں ہی غایت ہے۔ مٹی چاندیویا زور خریدنے کا زمانہ ہوگا۔

24 جمادی الثانی







## ٹوکے

### سوسے کی پنپیاں محفوظ کرنے کے لئے

سوسے کی پنپوں کو مکمل کے پزے میں لپیٹیں اور پھر انہیں پلاسٹک کی تھیلی میں لپیٹ کر ڈیپ فریزر میں رکھ دیں۔ اس طرح سے سوسے کی پنپیاں زیادہ عرصے تک تازہ رہیں گی۔



### آنکلیوں کو سیاہی سے بچانے کے لئے

دودھ میں تھوڑا سا تیس ہلدی اور لیموں ملا کر گاڑھا آمیزہ بنائیں۔ اسے ہاتھ یا بھروس کی سیاہ ہوتی ہوئی آنکلیوں پر لگائیں۔ چند دنوں کے استعمال سے سیاہ پڑتی آنکلیاں صاف ہو جائیں گی۔



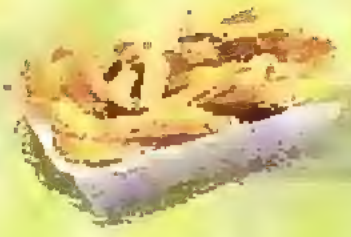
### جھانپیاں دودھ کرنے کے لئے

اگر چہرے پر جھانپیاں ہیں تو ابلے ہوئے چغندر کھائیں اور زیادہ سے زیادہ پانی پئیں۔ پچھلے کے ایک کلوئے کو ہنگوٹھے سے مسلیں اس میں چند قطرے عرق گلاب ملا کر ہاتھ بچنے سے اوپر کی جانب لے جاتے ہوئے جھریوں پر لگائیں پھر ٹھنڈے پانی سے منہ دھو لیں اور عرق گلاب چہرے پر لگائیں۔ اس عمل کو دہرانے سے جھانپیاں تیزی سے ختم ہو جاتی ہیں۔



### بالوں کی خشکی دور کرنے کے لئے

ایک چائے کا چمچ اشنی سٹنک ماؤتھ واش میں ایک چائے کا چمچ پانی ملا کر پھینٹیں اور اسے بالوں کی جڑوں میں لگائیں۔ 10 منٹ کے بعد گرم پانی میں بھینکا ہوا تولیہ سر پر لپیٹ لیں۔ اس کے بعد کاربولک سوپ (لال والا) بالوں میں لگائیں اور پھر پورے سر پر باریک کنگھی کریں پھر بال دھو لیں۔ چند مرتبہ کے عمل کے بعد خشکی ختم ہو جائے گی۔



### خستہ فروغ فراز جانے کے لئے

اگر فروغ فراز جانے کے بعد نرم پڑ جاتے ہوں تو آلوکاٹھنے کے بعد اس میں تھوڑا سا چاول کا آٹا اور کارن فلور ملائیں اور کاغذ کی بھوری تھیلی میں ڈال کر اچھی طرح سے ہلائیں اور پھر تھلیں۔ چپس تیار ہو جائیں تو انہیں جاذب کاغذ پر لگائیں اور ایک چمکی تین چمک دیں۔ فروغ فراز دیر تک خستہ رہیں گے۔



### پیٹ کے کیزوں کے لئے

پیٹ کے کیزوں کو لٹکانے کے لئے ایک چالی پانی میں 1/2 چائے کا چمچ کلونش اور ایک چائے کا چمچ شہد ڈال کر اچھی طرح سے پکائیں۔ اس پانی کو تھوڑا تھوڑا کر کے سارا دن میں پی لیں۔



### گرتے ہوئے بالوں کے لئے

اگر آپ کے بال گر رہے ہیں تو روزانہ ایک پیالی دودھ ایک پیالی گاجر کا جوس اور ایک اُبلّا ہوا چغندر کھائیں اس سے بال بہت اچھے اور جان واد ہو جاتے ہیں۔ علاوہ ازیں گرتے بالوں کو روکنے کے لئے بالوں میں 2 گھنٹوں کے لئے تیل لگائیں دھونے کے بعد 1/2 چائے کا چمچ یتون کا تیل گیلے بالوں کی جڑوں میں لگا کر بال دھوپ میں سکھائیں۔